

”KOSKA SAA OLLA AIDOMPI ITSE, AIDOMMIN ITSE”

Itsesuhteen rakentuminen elämäntaitovalmennuksen käytännöissä

ANNA NIEMINEN
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Sosiologian pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2018

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

ANNA NIEMINEN: "Koska saa olla aidompi itse, aidommin itse": Itsesuhteen rakentuminen elämäntaitovalmennuksen käytännöissä.

Pro gradu -tutkielma, 84 sivua, 3 liitesivua

Sosiologia

Huhtikuu 2018

Tarkastelen pro gradu -tutkielmassani, miten ja minkälaista suhdetta itseen rakennetaan elämäntaitovalmennuksen käytännöissä. Elämäntaitovalmennus eli life coaching on 2000-luvulla Suomeen rantautunut ala, jonka tarkoituksena on tarjota asiakkailleen valmennusta elämän eri tilanteissa. Tutkin elämäntaitovalmennusta terapeuttisena teknologiana. Terapeuttiset teknologiat ovat käytäntöjä, joiden avulla ihmiset pyrkivät edistämään terveyttään, hyvinvointiaan tai onnellisuuttaan. Laajempaan teoreettiseen taustaan tutkimukselleni toimivat terapeuttinen kulttuuri sekä uusliberaali hallinta. Terapeuttisella kulttuurilla viitataan siihen, miten psykologisen tiedon ja sanaston merkitys on kasvanut tavassamme ymmärtää itseämme ja maailmaa. Samalla yhä useammat ilmiöt käsitteellistetään yksilön ja tämän sisäisen maailman kautta. Uusliberaali hallinta taas luo subjekteja, jotka hallitsevat yhä voimakkaammin itse itseään. Heiltä odotetaan oma-aloitteista aktiivisuutta ja yritteliäisyyttä elämänsä suhteen. Keskeisenä teoreettisena viitekehyksenäni toimivat Michel Foucault'n ajatukset etiikasta eli itsesuhteen rakentamisesta.

Aineistoni koostuu kuuden suomalaisen elämäntaitovalmentajan ja kolmen elämäntaitovalmennukseen osallistuneen henkilön teemahaastatteluista. Analysoin aineistoani diskurssianalyttisellä otteella käyttäen teoreettisena työkalunani Michel Foucault'n jaottelua minäkäytäntöjen ulottuvuuksista.

Elämäntaitovalmennuksessa rohkaistaan asiakasta löytämään yhteys sisäiseen totuuteensa. Ulkopuolisten odotukset sekä vääränlaiset uskomukset ja asenne nähdään rajoittavina tekijöinä itsen toteuttamiselle. Valmennuksen käytännöissä itsesuhteen työstämiseen rohkaistaan vetoamalla sekä yksilön vastuullisuuteen, mutta myös ajatukseen siitä, että itseä kohtaan tulee olla armollinen. Itsesuhteen muokkaamisen eli eettisen työn keinoja ovat esimerkiksi itsetuntemukseen liittyvät tehtävät, itsen ja ajatusten tarkkailu sekä omiin ajatuksiin puuttuminen.

Valmennuksen käytännöissä tavoitteeksi muodostuu yksilö, joka on riippumaton ja elää omannäköistä elämää. Tämä yksilö tuntee ja hallitsee itsensä eli on oman elämänsä asiantuntija. Toisaalta hänen tulee olla jatkuvasti avoin kehitykselle. Itsen kehittämällä tähdätään myös eräänlaiseen hyveellisyyteen: sen avulla pyritään paremmaksi ihmiseksi sekä itselle että muille. Yksilön suhde muihin rakentuukin voimakkaasti itsen kautta. Itsen kehittäminen nähdään ratkaisuna niin ihmissuhde- kuin työelämänkin ongelmiin. Samalla itsen työstäminen näyttäytyy vastuullisuutena muita kohtaan.

Asiasanat: elämäntaitovalmennus, life coaching, terapeuttiset teknologiat, terapeuttinen kulttuuri, minäkäytännöt, subjektiviteetti, uusliberaali hallinta

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
1.1. MITÄ ON ELÄMÄNTAITOVALMENNUS?	2
1.2. YLEISTÄ VALMENNUKSEN KÄYTÄNNÖISTÄ	4
2. AIELPI TUTKIMUS	7
2.1. ELÄMÄNTAITOVALMENNUS TIETEEN KENTÄLLÄ	7
2.2. ELÄMÄNTAITOVALMENNUS YHTEISKUNTATIEETEELISESSÄ TUTKIMUKSESSA	10
3. TEOREETTINEN TAUSTA.....	15
3.1. SELF-HELP JA VALMENNUS ESIMERKKEINÄ TERAPEUTTISISTA TEKNOLOGIOISTA.....	15
3.2. TERAPEUTTINEN KULTTUURI	18
3.3. HALLINNAN ANALYTIikka	24
3.4. ETIIKKA JA MINÄKÄYTÄNNÖT.....	28
4. TUTKIMUSASETELMA, AINEISTO JA METODI	32
4.1. TUTKIMUSKYSYMYKSET	32
4.2. AINEISTO.....	33
4.3. ANALYYSIMENETELMÄ	37
5. EETTISEN SUBSTANSSIN MÄÄRÄYTYMINEN	40
5.1. YHTEYS SISÄISEEN TOTUUTEEN	40
5.2. ASENNE SEKÄ SITÄ MUOVAAVAT USKOMUKSET	44
6. ALISTUMISEN TAPA.....	48
6.1. VASTUULLISUUS: OHJEN OTTAMINEN OMIIN KÄSIIN.....	48
6.2. MUKAUTUMINEN JA ARMOLLISUUS ITSELLE	52
6.3. OPPIMINEN JA PAREMMAKSI IHMISEKSI KEHITTYMINEN	54
7. EETTINEN TYÖ.....	57
7.1. ITSETUTKISKELU	58
7.2. ITSEN TARKKAILU JA PUUTTUMINEN	60
7.3. HARJOITUKSET MUUTOKSEN MOTIVAATTORINA JA APUNA	62
8. MORAALISUBJEKTIN TELEOLOGIA.....	64
8.1. OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ	64
8.2. KEHITTYVÄ JA ETEENPÄIN SUUNTAUTUNUT YKSILÖ.....	67
8.3. PAREMPI IHMINEN	69
9. LOPUKSI.....	72
9.1. YHTEENVETO JA POHDINTA.....	72
9.2. TUTKIMUKSEN ANTI JA IDEOITA JATKOTUTKIMUKSELLE	77
LÄHTEET	79
LIITE 1 HAASTATTELURUNKO (VALMENTAJAT)	85
LIITE 2: HAASTATTELURUNKO (ASIAKKAAT)	86
LIITE 3: HAASTATTELUSOPIMUS.....	87

1. JOHDANTO

Haluatko saavuttaa unelmasi, saada paremman itsetunnon tai oppia olemaan läsnä tässä hetkessä? Ratkaisuehdotuksia näihin tavoitteisiin voi löytää kirjakauppojen notkuvilta self-help-hyllyiltä tai lukuisista aikakauslehdistä. Samoja lupauksia lupaa toteuttaa myös elämäntaitovalmennus. Elämäntaitovalmennus tarjoaa nimensä mukaisesti valmennusta elämän eri tilanteissa. Halusi asiakas löytää paremman työn, parantaa ihmissuhteitaan tai kohentaa muuten elämänlaatuaan, elämäntaitovalmennus pyrkii tarjoamaan tähän työkaluja.

Elämäntaitovalmennus on esimerkki kasvaneesta kiinnostuksestamme hyvinvointiin ja samalla hyvinvointibisneksen kasvusta. Se voidaan liittää myös osaksi self-help-ilmiötä: sekä self-help että valmennus tarjoavat työkaluja ihmisille itselleen ratkaistakseen elämänsä ongelmia. Usein ne pureutuvat ongelmiin yksilön kautta eli siihen, miten yksilön kannattaa muuttaa itseään tai toimia toisin saavuttaakseen tavoitteensa. Tämä on myös osa valmennuksen logiikkaa: elämän ongelmia lähestytään yksilöstä itsestään käsin. Siksi valmennuksen kaltaisia ilmiöitä on pidetty myös esimerkkeinä uusliberaalista hallinnasta, jossa yksilöltä odotetaan aktiivisuutta, vastuullisuutta ja yritteliäisyyttä oman elämänsä suhteen ja jonka myötä rakenteelliset ongelmat näyttäytyvät yksilön ongelmina (esim. Rose 1996, 151; Saastamoinen 2010, 238; Rimke 2000, 73). Toisaalta ihmisten voidaan nähdä hakevan valmennuksesta esimerkiksi helpotusta elämän haasteisiin tai aikaa itselle hektisen yhteiskunnan keskellä.

Valmennus voi toimia esimerkkinä myös kieleemme ja käsityksemme psykologisoitumisesta sekä terapeutisesta diskurssista (Illouz 2008; Rose 1996). Käsitteellistämme sekä itseämme että maailmaa yhä vahvemmin psykologian käsittein. Selitämme ongelmiamme esimerkiksi huonolla itsetunnolla tai lapsuudesta omaksutuilla käyttäytymismalleilla. Ihmissuhteitamme taas voimme arvioida läheisriippuvuuden tai esimerkiksi sitoutumiskammon näkökulmasta. Olen itekin tämän tutkimuksen myötä ajautunut itsereflektioon ja käsitellyt tutkimuksessa ilmenneitä vaikeuksia oman psykologisen elämäni kautta. Olen myös pyrkinyt harjoittamaan itsekuria tai toisaalta pyrkinyt puhumaan itselleni lempeämmin. Tämänkaltaisen tapamme ymmärtää itseämme ja muita sekä kohdistaa toimia itseemme on niin itsestään selvä, että sitä on vaikea tunnistaa. Se tekee sen tutkimisesta myös kiinnostavaa. Elämäntaitovalmennuksessa nämä tavat tulevat erityisen hyvin esiin. Valmennuksen kaltaisten ilmiöiden tutkiminen kertoo siitä, miten käsitämme itseämme ja samalla itseämme ympäröivän maailman.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen sitä, minkälaista itsesuhdetta elämäntaitovalmennuksen käytännöissä rakennetaan. Miksi ja miten oma itse otetaan työstämisen kohteeksi? Entä minkälainen subjektiviteetti tässä prosessissa muodostuu tavoittelun kohteeksi? Analysoin aineistoa Michel Foucault'n (2010) esittelemien minäkäytäntöjen ulottuvuuksien pohjalta (emt., 137–138). Taustana tutkimukselleni toimivat teoriat terapeuttisesta kulttuurista ja uusliberaalista hallinnasta. Johdantoluvussa esittelen yleisesti elämäntaitovalmennusta, ensin kirjallisuuden perusteella ja sen jälkeen oman aineistoni näkökulmasta. Luvussa kaksi käsittelen elämäntaitovalmennuksesta tehtyä aiempaa tutkimusta. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen. Tämä viitekehys jakautuu kolmeen osaan: terapeuttiseen kulttuuriin, hallinnan analytiikkaan sekä Foucault'n etiikkaan. Neljännessä luvussa avaatan tarkemmin tutkimusasetelmaani ja esittelen tutkimuskysymykset. Lisäksi esittelen aineistoni sekä kerron analyysimenetelmästäni. Luvut viidestä kahdeksaan ovat tutkimukseni analyysiosuutta, ja näistä jokainen luku esittelee aineistoa yhden minäkäytäntöjen ulottuvuuden näkökulmasta. Kahdeksannessa luvussa vedän johtopäätökset analyysistä, peilaan tuloksia laajemmin teoriaan ja esitän ehdotuksia jatkotutkimukselle.

1.1. Mitä on elämäntaitovalmennus?

Elämäntaitovalmennus on Suomessa suhteellisen uusi ilmiö. Valmennuksen kenttä on laaja ja moninainen. Tästä johtuen on hyvin hankalaa muotoilla sille tarkkaa määritelmää. Mediassa valmennus onkin saanut jonkin verran huomiota sen ammatillisen epämääräisyyden vuoksi (esim. Helsingin Sanomat 9.1.2014; Yle Uutiset 26.7.2012). Tieteellisistä vaikutteistaan huolimatta minkäänlaista koulutusta valmentajilta ei välttämättä vaadita. Valmennusala on valvoton ja käytännössä kuka tahansa voi kutsua itseään elämäntaitovalmentajaksi ja tarjota valmennuspalveluja. Toisaalta alalla voidaan nähdä jonkinlaisia vakiintumisen merkkejä, sillä taannoin koulutusta elämäntaitovalmennukseen on alettu tarjota myös kesäyliopistossa (Yle Uutiset 3.2.2015). Valmennusalan vakiintumista ja leviämistä ovat Suomessa pyrkineet edistämään myös kaksi yhdistystä: the Finnish Coaching Association ja ICF Finland. Nämä yhdistykset tarjoavat informaatiota ja ohjenuoria valmennukseen sekä sertifioituja koulutuksia. (Mäkinen 2012, 55–56.)

Yhdistykset edustavat kuitenkin yleisesti ”coaching”-kenttää, joka sisältää elämäntaitovalmennuksen lisäksi monenlaista valmennusta aina businessvalmennuksesta esimerkiksi hyvinvointivalmennukseen. Valmennustyyppien monipuolisuudesta huolimatta niiden

voidaan nähdä edustavan samaa alaa, jolla on myös yhteisiä periaatteita ja toimintatapoja. Esimerkiksi ICF:n oma määritelmä coachingille kuuluu seuraavasti: ”Coaching on ajatuksia herättävä ja luova yhteistyösuhde, jonka tavoitteena on inspiroida asiakasta hyödyntämään kokonaisvaltaisesti henkilökohtainen ja ammatillinen potentiaalinsa” (ICF Finland 2016). Työelämävalmennusta tutkinut Katariina Mäkinen (2012) määrittelee erilaisten valmennusten yhteisiksi piirteiksi kiinnostuksen itseän ja sen kehittämiseen sekä voimaannuttamisen. Niiden avulla on tarkoitus lisätä yksilön saavuttamaa tunnustusta ja mahdollisuuksia elämässään. (Emt., 16–17.) Elämäntaitovalmennuksen määritelmät muistuttavat suuresti valmennuksen yleisiä määritelmiä. Grant (2003, 254) määrittelee elämäntaitovalmennuksen ”ratkaisukeskeiseksi, päämääräorientoituneeksi yhteistyöhön perustuvaksi systemaattiseksi prosessiksi, jossa valmentaja pyrkii helpottamaan normaalin ei-kliinisen (*non-clinical*) asiakkaan elämänlaadun parantamista sekä päämäärien tavoittamista.” Grantin seikkaperäinen määritelmä kuvastaa kuitenkin laajemminkin valmennuksen määritelmien yhteisiä piirteitä (esim. George 2013, Binkley 2011, Mäkinen 2012). Ensinnäkin valmennuksessa olennaista on sen tavoitekeskeisyys. Se perustuu asiakkaan itse itselleen määrittämiin tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Toiseksi keskeistä on valmennussuhteen dynamiikka. Valmennus perustuu dialogiin, mutta tähtää käytännön ratkaisuihin. Valmentaja ei myöskään tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan ennemmin pyrkii helpottamaan niiden löytämistä. Viimeiseksi määritelmä tuo myös esiin eronteon terapiaan, joka valmennusta määritellessä usein tehdään. Psykologisesta otteestaan huolimatta valmennuksen ei yleisesti nähdä tarjoavan ratkaisuja esimerkiksi mielenterveysongelmiin. Tämä käsitetään myös eräänlaisena ajallisen jaotteluna. Valmentajien mukaan valmennus tarjoaa työkaluja nykyhetken ja tulevaisuuden työstämiseen, kun taas terapia keskittyy menneisyyden asioiden käsittelyyn. Vaikka eronteko terapiaan korostuu määritelmässä, on sen toteutumisen käytännössä nähty toisinaan olevan epäselvä. (Spence & Grant 2007, 186; George 2013, 180–183.)

Suomeen elämäntaitovalmennus on kulkeutunut Yhdysvalloista, jossa sillä on pidemmät perinteet. Grantin (2003, 254) mukaan erityisesti elämäntaitovalmennuksen ala on kasvanut 90-luvun lopulta lähtien. Myös Yhdysvalloissa valmennuksen kenttä on laaja eikä alalla ole yhteisiksi määriteltyjä suuntaviivoja, toimintatapoja tai periaatteita. Valmentaja-nimike ei myöskään ole suojattu ja sitä voi käyttää ilman minkäänlaista koulutusta. Sen sijaan alalla on satoja ”valmennuskouluja”, jotka tarjoavat koulutustensa kautta erilaisia sertifioituja nimikkeitä. (George 2013, 181–182.) Valmennus on kuitenkin saanut myös akateemista uskottavuutta. Ensimmäinen askel tähän tapahtui vuonna

2000, kun Sydneyn yliopistoon perustettiin ensimmäinen valmennuspsykologian yksikkö, joka tarjoaa valmennuspsykologian jatko-opintoja. Tämän jälkeen vastaavia yksiköjä on perustettu myös esimerkiksi Lontooseen. (Grant 2006, 12–13.) Ala on kasvanut voimakkaasti viime vuosikymmeninä ja esimerkiksi ICF:n oman raportin mukaan sen liikevaihto kansainvälisesti voidaan arvioida olleen vuonna 2015 jo yli 2 miljardia dollaria. Tästä Pohjois-Amerikan osuus on noin 40 prosenttia ja läntisen Euroopan noin 38 prosenttia. Vuodesta 2011 kasvua on tullut 19 prosenttia. (ICF 2016.)

Valmennuksen juuret ovat monipuoliset. Sen on saanut vaikutteita esimerkiksi erilaisista businessohjaukseen tai organisaatioiden kehittämiseen liittyvistä palveluista, mutta toisaalta myös psykoterapiasta sekä esimerkiksi human potential movementista. Elämäntaitovalmennus liitetään usein humanistisen ja erityisesti positiivisen psykologian perinteisiin, jotka painottavat ihmisen kyvykkyyttä ja voimavaroja sekä keskittyvät näiden kehittämiseen. (Grant 2006; Binkley 2011, 95; George 2013, 182.) Spence ja Grant (2007, 186) määrittelevätkin elämäntaitovalmennuksen käytäntöön sovelletuksi positiiviseksi psykologiaksi.

Näyttää siis siltä, että suomalainen valmennuskenttä noudattaa osin hyvin kirjaimellisestikin sen amerikkalaisia perinteitä. Esimerkiksi kansainvälisen coaching-yhdistys ICF:n määritelmät valmennuksessa näkyvät vahvasti myös suomalaisten elämäntaitovalmennusyritysten ja elämäntaitovalmentajien teksteissä. Erityisesti valmentajan rooli kuuntelijana ja näin ollen asiakkaan oma rooli ongelmiansa ratkaisussa sekä tavoitekeskeisyys painottuvat. Myös eronteko terapiaan ja suojattuihin ammattinimikkeisiin tulee teksteissä usein esiin.

1.2. Yleistä valmennuksen käytännöistä

Seuraavaksi pyrin oman aineistoni perusteella kuvailemaan tiiviisti, mistä valmennuksessa on kyse. Avaan lyhyesti, mitä valmennuksessa tapahtuu, minkälaisia asioita siellä käsitellään ja minkälaiset roolit valmentajalla ja tämän asiakkaalla nähdään olevan. Olen haastatellut sekä valmentajia että valmennettavia ja tiedot perustuvat näihin haastatteluihin.

Valmennuksen kesto, sisältö ja hinta vaihtelevat tapauskohtaisesti. Toiset valmentajat myyvät ainoastaan yhden tapaamiskerran valmennuksia, toiset taas usean tapaamiskerran paketteja. Selkeästi harvinaisempia ovat pitkät valmennussuhteet säännöllisine tapaamiskertoineen. Keskimäärin valmennussuhteet näyttävät olevan muutaman tapaamisen mittaisia. Tämä koetaan

useissa tapauksissa myös riittäväksi, eikä tavoitteena olekaan muodostaa pysyvää valmennussuhdetta.

Valmennukset alkavat asiakkaan tilannekatsauksesta. Tämä saattaa sisältää esimerkiksi elämän eri osa-alueiden tarkastelua ja sen punnitsemista, kuinka tyytyväinen asiakas sillä hetkellä näihin osa-alueisiin on. Valmennuksessa tarkoituksena on kuitenkin asettaa jokin konkreettinen tavoite ja alkaa suunnata sitä kohti. Tätä tavoitetta pyritään selkeyttämään ja rajaamaan valmennuksen alussa. Tarkoituksena ei siis ole välttämättä ryhtyä tarkastelemaan tai kohentamaan elämänlaatua kokonaisuutena, vaan kyse on nimenomaan yksittäisten konkreettisten päämäärien saavuttamisesta. Myös valmennuksen asiakkaat kokivat, että valmennuksessa muodostetaan tavoite ja lähdetään sitä kohti, mutta toisaalta he kertoivat saaneensa valmennuksista myös rentoutusta sekä iloa ja tukea arkeen. Tavoitteena voi olla suurempikin elämänmuutos, mutta toisinaan valmennus voi tarjota apua hyvin pieniltäkin tuntuviin ongelmiin, erään esimerkin mukaan vaikkapa työhuoneen siivoamiseen. Valmennuksesta haetaan apua monenlaisiin asioihin, mutta yleisimpiä teemoja näyttävät olevan työ, ihmissuhteet, itsetuntokysymykset sekä esimerkiksi elämän merkityksellisyys. Työ ja ihmissuhteet painottuivat myös haastattelemini asiakkaiden omissa valmennuksissa.

Valmentajien käyttämät tekniikat vaihtelevat jonkin verran. Ne vaihtelevat sekä valmennettavalle että valmentajakohteisesti. Valmentajilla oli selkeästi jokaisella oma yksilöllinen tyylinsä, mutta he kertoivat sisältöjen muotoutuvan aina myös asiakaslähtöisesti. Toiset valmentajat käyttävät ensisijaisesti valmennuksen välineenä keskustelua, kuuntelemista, kyselyä ja muistiinpanoja. Toiset taas teettävät enemmän asiakkaillaan erilaisia harjoituksia, esimerkiksi kirjoitus- tai mielikuvaharjoituksia. Valmennettavien puheissa mielikuvaharjoitusten merkitys korostui. Niitä oli tehty usein ja ne koettiin ajatuksia herättäviksi. Valmennuksiin saattaa sisältyä myös esimerkiksi meditaatiota tai vaikkapa improvisaatioharjoituksia. Valmennuksen periaatteet ja opit kumpuavatkin monenlaisista lähteistä. Suuri painotus näyttää olevan psykologisella tiedolla, erityisesti kognitiivisella käyttäytymisterapialla sekä positiivisen psykologian opeilla. Toisaalta osaan harjoituksista on otettu vaikutteita itämaisista uskonnoista tai jopa liiketalouden opeista.

Valmentajan ja valmennettavan roolit ovat melko selkeät. Kaikki valmentajat painottivat sitä, ettei valmentajan ole tarkoitus neuvoa, vaan valmennettava viime kädessä tietää itse parhaiten. Valmentaja voi toimia esimerkiksi kuuntelijana, kannustajana ja rinnalla kulkijana. Hänen tarkoitus

on kysyä oikeita kysymyksiä ja mahdollistaa uusia näkökulmia sekä ajatusmalleja, mutta toisaalta antaa tilaa asiakkaan omille oivalluksille. Asiakkaan rooli taas on olla rehellinen sekä itselleen että valmentajalle. Hänen tulee olla avoin uusille ajatuksille sekä halukas ja valmis ottamaan vastuuta ja sitoutua jossain määrin muutokseen. Nämä roolit näyttivät olevan melko yhteisesti hyväksytyt sekä valmentajien että asiakkaiden kohdalla. Myös asiakkaat arvostivat valmentajien puolueettomuutta ja ikään kuin neutraalia näkökulmaa. He myös kokivat valmentajan näin pystyvän avaamaan uusia näkökulmia ja herättämään kysymyksiä. Vaikka valmentaja ei neuvo, kertoivat asiakkaat saaneensa monia hyviä vinkkejä valmentajiltaan.

Monet tekivät melko selkeän eronteon terapiaan. Osa haastateltavista oli kuitenkin sitä mieltä, että valmennuksesta voisi olla hyötyä myös esimerkiksi mielenterveysongelmien kanssa painiville. Kaikki valmentajat kuitenkin korostivat valmennuksen ja terapian erilaista otetta. Terapian nähtiin olevan menneisyyden asioiden kanssa työskentelyä, kun taas valmennus keskittyy tähän hetkeen ja tulevaan. Kiinnostava poikkeus oli kuitenkin yksi valmennettavista, joka ei nähnyt minkäänlaista eroa terapian ja valmennuksen välillä, vaan koki nimenomaan saaneensa terapiaa valmennuksessa.

2. AIEMPI TUTKIMUS

Tässä luvussa esittelen elämäntaitoalvalmennuksesta tehtyä aiempaa tutkimusta. Olen jakanut aiemman tutkimuksen kahteen osioon: yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen sekä muuhun aiheesta tehtyyn tutkimukseen, jota esittelen lyhyesti ensin. Oma kiinnostukseni ja aiheeni on kuitenkin vahvasti yhteiskuntatieteellisessä näkökulmassa, joten tätä aihetta käsittelen hieman syvemmin kuin ensimmäistä. Seuraavassa alaluvussa esittelen kuitenkin yleisesti elämäntaitoalvalmennuksen tutkimuskenttää.

2.1. Elämäntaitoalvalmennus tieteen kentällä

Valmennus on noussut esiin myös tieteellisessä tutkimuksessa, jossa ensimmäiset viittaukset siihen voidaan sijoittaa jo 30-luvulle (Grant & Cavanagh 2007, 244). Paljon aiheesta itsekkin kirjoittanut Anthony Grant on koonnut yhteen valmennukseen liittyviä tutkimuksia. Hänen mukaansa tieteellinen tutkimus valmennuksesta on kasvanut huomattavasti 90-luvulta aina 2010-luvulle asti. (Grant 2011.) Suurin osa valmennustutkimuksesta näyttää käsittelevän valmennusta organisaatioiden sisällä, erityisesti johdon valmennusta (*executive coaching*), mutta myös esimerkiksi alempien päälliköiden tai henkilöstön valmennusta. 2000-luvun loppupuolella myös henkilökohtainen valmennus, eli esimerkiksi elämäntaitoalvalmennus, alkoi saada tieteellistä huomiota. (Ks. emt.) Johdon valmennus keskittyy nimensä mukaisesti organisaatiossa johdollisissa tai vastuullisissa tehtävissä oleviin henkilöihin. Valmennuksella pyritään parantamaan paitsi heidän hyvinvointiaan ja ammatillista suoriutumistaan, myös organisaation menestystä. (Grant, Curtayne & Burton 2009, 396.) Keskitynkin tässä osiossa esittelemään ensisijaisesti elämäntaitoalvalmennuksesta tehtyä tutkimusta, rajaten näin ollen pois suurimman osan organisaatioissa tapahtuvan valmennuksen tutkimuksesta. Toisinaan rajanveto on kuitenkin haastavaa, sillä suuri osa tutkimuksesta käsittelee myös yleisesti valmennusta, erittelemättä sen kummemmin valmennuksen lajia.

Suuri osa elämäntaitoalvalmennuksen tutkimuksesta, jota olen löytänyt, käsittelee aihetta ikään kuin vaikuttavuuden näkökulmasta eli esimerkiksi psykologisesta näkökulmasta. Elämäntaitoalvalmennusta on tutkittu sen yhteydestä hyvinvoinnin eri tekijöihin ja moniin yksilön ominaisuuksiin. Esimerkiksi Grant (2003) on tutkimuksessaan havainnut elämäntaitoalvalmennuksen auttaneen koehenkilöitä erityisesti tavoitteidensa saavuttamisessa mutta myös parantaneen heidän

mielenterveyttään ja elämänlaatuaan. Toinen tutkimuksen keskeinen havainto on, että liiallisella itsereflektiolla voi olla negatiivinen yhteys päämäärätietoisuuteen. Tämän perusteella Grant painottaa ratkaisukeskeisyyden tärkeyttä valmennuksessa liian itsetutkiskelun ja pohdiskelun sijaan. (Emt., 259–262.) Myös Green, Oades ja Grant (2006) ovat havainneet elämäntaitovalmennuksen positiivisen yhteyden kykyyn saavuttaa päämääriä. Heidän tutkimuksessaan valmennuksen havaittiin lisäksi kohentavan hyvinvointia ja lisäävän toivon tunnetta. Sen sijaan merkittäviä muutoksia esimerkiksi masennuksessa, stressissä tai ahdistuksessa ei osoitettu. (Emt.) Spence ja Grant (2007) tutkivat elämäntaitovalmennuksen yhteyksiä yksilön kykyyn saavuttaa ja sitoutua päämääriin sekä näiden lisäksi siihen, miten yksilö kokee voivansa vaikuttaa ympäristöönsä (*environmental mastery*). Tutkimuksessa elämäntaitovalmennuksen havaittiin lisäävän kaikkia edeltäviä piirteitä. (Emt.) Huomioon otettavaa edeltävissä tutkimuksissa on se, että ne perustuvat tietynlaiseen valmennusohjelmaan eli ratkaisukeskeiseen ja kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvaan (*solution-focused cognitive-behavioral*; ks. emt., 188) elämäntaitovalmennukseen. Nämä tutkimukset pyrkivät tuomaan uskottavuutta tälle menetelmälle, mutta niistä ei välttämättä voi tehdä päätelmiä koskien koko alaa.

Elämäntaitovalmennusta on myös sovellettu eri aloille sekä erityisiin, esimerkiksi terveyteen liittyviin, haasteisiin. Terveydellisiin teemoihin liittyvä elämäntaitovalmennuksen tutkimus onkin lisääntynyt 2000-luvulla (Ammentrop ym. 2013a, 2). Tutkimuksissa on tarkasteltu elämäntaitovalmennuksen käyttöä ylipainoisten (Newnham-Kanas 2008; van Zandvoort, Irwin & Morrow 2009), diabetesta sairastavien (Ammentorp, Thomsen & Kofoed 2013b; Schneider ym. 2011) sekä esimerkiksi syöpää sairastaneiden (Wagland, Fenlon, Tarrant, Howard-Jones & Richardson 2015) parissa. Edellä mainitut tutkimukset käsittelevät nimenomaan elämäntaitovalmennuksen (*life coaching*) yhteyttä terveydellisiin tekijöihin, mutta tämän lisäksi on paljon tutkimusta terveysvalmennuksesta (*health coaching*), joka voidaan kuitenkin erottaa omaksi alakseen. Terveysvalmennuksessa valmennuksella keskitytään erityiseen terveydellisiin tavoitteisiin ja se voidaan nähdä ennemmin terveysvalistuksena ja terveyden edistämisenä valmennuksen muodossa (Palmer, Tubbs & Whybrow 2003, 91). Ammentorp ja kirjoittajakumppanit (2013a) ovat koonneet terveyteen liittyviä elämäntaitovalmennustutkimuksia ja tarkastelleet niiden tuloksia. He suhtautuvat elämäntaitovalmennuksen mahdollisuuksiin hyvinvointia ja terveyttä lisäävänä varovaisen optimistisesti, mutta painottavat että aiheesta tehdyt tutkimukset antavat vaihtelevia tuloksia, ja aihe vaatii lisää jatkotutkimusta.

Tutkimuksissa on otettu kantaa myös alan sisäiseen kehitykseen ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Alan haasteina mainitaan toistuvasti esimerkiksi valmennuksen määritelmien moninaisuus, alalta puuttuva sääntely sekä epäselvät rajanvedot läheisiin aloihin (esimerkiksi terapiaan, ohjaukseen tai mentorointiin). Tutkimuksilla on siten pyritty hakemaan vastauksia esimerkiksi siihen, minkälaisista taustoista valmentajat tulevat. Liljenstrand ja Nebeker (2008) ovat tutkimuksessaan havainneet, että valmentajilla on lukuisia erilaisia ammatillisia taustoja ja näin ollen myös erilaisia otteita valmennukseen. Ives (2008) taas erittelee tutkimuksessaan alalla esiintyviä valmennustyyppisiä sekä keskeisiä periaatteita, joihin ne nojaavat. Ivesin tulosten mukaan monet valmennukset eroavat toisistaan aivan keskeistenkin periaatteiden (esimerkiksi ratkaisu- ja tavoitekeskeisyyden sekä valmennukselle ominaisen ei-ohjaavan otteen) osalta. (Emt.) Edellä mainitut tutkimukset käsittelevät valmennusalaa ylipäättään, mutta niissä nostetaan esiin samoja teemoja kuin elämäntaitovalmennustutkimuksessa.

Atad, Galily ja Grant (2013) ovat tutkineet Israelin elämäntaitovalmennusalaa ja havainneet samoja haasteita. Maassa on useita eri organisaatioita, jotka sanovat edustavansa alaa ja tarjoavat omia sertifikaatteja jäsenilleen. Lisäksi valmentajia kouluttavat yritykset tarjoavat koulutusta kukin omilla kriteereillään ja omilla sertifikaateillaan. Myös rajanveto mielenterveysongelmien hoitoon mainitaan tutkimuksessa alan haasteena, sillä toisinaan sekä asiakkaille että valmentajille itselleen on epäselvää, millaisiin ongelmiin valmennus pystyy vastaamaan. (Emt.) Toinen valmennusta koskevassa tieteellisessä keskustelussa toistuva tema onkin valmennuksen suhde sen läheisiin aloihin, erityisesti terapiaan. Tutkimuksissa on huomattu, että osalla valmennuksiin hakeutuvista henkilöistä on myös mielenterveyden ongelmia, esimerkiksi huomattavaa ahdistusta tai stressiä (ks. Spence & Grant 2005, 156).

Valmennusalan kasvu on siis kirvoittanut jo melko paljon tieteellistä tutkimusta, ja osassa tutkimuksista näyttää olevan selkeä tavoite vahvistaa elämäntaitovalmennuksen uskottavuutta ja kehittää alaa. Vielä vuosituhannen alussa Grant ja Cavanagh (2004, 9) totesivat elämäntaitovalmennuksen tutkimuksen olevan lähes olematonta. Tuolloin tutkimus keskittyi lähinnä organisaatioissa tapahtuvaan valmennukseen sekä jonkin verran valmennuksen psykologisiin vaikutuksiin. Kuten edellä olen esitellyt, 2000-luvulla tutkimus myös elämäntaitovalmennuksesta on pikkuhiljaa lisääntynyt. Tästä huolimatta yksimielisyyteen esimerkiksi valmennuksen määritelmistä ei ole päästy, minkä lisäksi valmennuksen vaikuttavuus kaipaa lisää näyttöä. Monet edellä esittelemistäni tutkimuksista näyttävät tähtäävän alan

kehittämiseen ja sen akateemisen uskottavuuden vahvistamiseen. Seuraavaksi esittelen kuitenkin aiheesta tehtyä yhteiskuntatieteellistä tutkimusta, jossa on hieman erilainen ote valmennuksen tutkimukseen.

2.2. Elämäntaitovalmennus yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa

Vaikka elämäntaitovalmennuksen tutkimus näyttää painottuvan psykologiseen ja käyttäytymistieteelliseen näkökulmaan, on uusi ala herättänyt myös yhteiskuntatieteilijöiden mielenkiinnon. Jos psykologinen tutkimus elämäntaitovalmennuksesta alkoi nostaa päätään 2000-luvun alussa, näyttävät yhteiskuntatieteilijät heränneen tätäkin myöhemmin. Siksi aiheesta tehty yhteiskuntatieteellinen tutkimus on vielä melko vähäistä. Tämä alaluku esittelee tutkimusta, joka lähestyy valmennusta yhteiskuntatieteellisellä otteella.

Molly George (2013) on tutkinut elämäntaitovalmentajien ammatillista legitimaatiopuhetta eli sitä, miten valmentajat perustelevat työnsä pätevyyttä ja samalla määrittelevät itsensä ammattilaisiksi alallaan. Alan selkeän institutionaalisen aseman puuttuessa valmentajat pyrkivät legitimoimaan ammattiaan muilla tavoin. He vertasivat ja tekivät eroja muihin tunnettuihin ammatteihin, korostivat koulutustensa tärkeyttä ja erottivat valmennuksen ”maallikoiden” tarjoamista palveluista. Alan järjestäytymisen ja koulutuksen tärkeyden lisäksi valmentajan painottivat voimakkaasti myös omia henkilökohtaisia piirteitään, joiden avulla he näkivät pärjäävänsä. Nämä synnynnäisinä, mutta myös kokemusten myötä hioutuneina nähdyt taidot kehystyivät voimakkaasti sukupuolittuneina. (Emt., 193–203.) George näkee elämäntaitovalmennuksen myös esimerkkinä uudentyyppisestä työstä ja työelämästä. Työelämä Yhdysvalloissa on muuttunut epävarmaksi samalla kun kulttuurinen muutos on tehnyt ongelmista yksityisiä ja henkilökohtaisia. Itsen kehittämisen työ tarjoaa keinon selvitä epävarmuudesta ja elämäntaitovalmennus on esimerkki tällaisesta työstä. Se on myös esimerkki uudesta työn muodosta ja eräänlaisesta elämän yksityisen osan kaupallistumisesta sekä lifestyle-ammateista. Yhä useampi aiemmin esimerkiksi perheen piirissä käsitelty asia voidaan nyt ulkoistaa ulkopuoliselle auttajalle tai neuvojalle. Valmennus kuvastaa tätä muutosta. (Emt., 179–180.)

Michal Pagis (2016) taas lähestyy valmennusta identiteetin rakennuksen näkökulmasta. Hän on tutkinut osallistuvan havainnoinnin ja syvähaastattelun keinoin elämäntaitovalmennusta Israelissa, ja näkee valmennuksen instituutiona, joka mahdollistaa itse rakennetun identiteetin paradoksin

(*self-made identity paradox*). Tämä myöhäismodernille ajalle tyypillinen paradoksi syntyy siitä, että individualismi ajaa ihmisiä luomaan itsenäisesti omia identiteettejään, jotka ovat perinteisistä sosiaalisista rooleista ja malleista vapaita. Samalla identiteetti rakentuu kuitenkin aina suhteessa muihin ja muiden katseen alla. Pagisin mukaan elämäntaitovalmennus on esimerkki palvelusta, joka yhdistää nämä vaatimukset. Kun aiemmin identiteetti on rakennettu esimerkiksi suhteessa läheisiin, se voidaan nyt ulkoistaa elämäntaitovalmennuksen kaltaiseen sosiaaliseen suhteeseen, joka nähdään objektiivisena. (Emt., 1083–1086; ks. myös George 2013, 179–180.) Pagisin (2016) mukaan elämäntaitovalmennus edistää ajatusta yksilöllisestä ja autenttisesta identiteetistä, mutta tarjoaa tämän rakennukselle sosiaaliset puitteet. Tämä saavutetaan kolmen valmennuksen keskeisen tekijän avulla. Ensinnäkin valmennus luo erillisen ja objektiivisen tilan, joka eroaa asiakkaan normaalista sosiaalisesta ympäristöstä. Tässä ”turvallisessa tilassa” asiakkaan on mahdollista itse luoda kuva identiteetistään. Toiseksi valmennuksessa painotetaan asiakkaan roolia ja omatoimisuutta identiteettinsä luomisessa. Valmentaja toimii tässä prosessissa näkymättömänä osapuolena, joka ei vaikuta identiteetin luomiseen, vaan tarjoaa siihen työkaluja. Kolmanneksi asiakasta kehoitetaan hakemaan ympäristöstään tukea ja resursseja identiteettinsä vahvistamiseen. Koska identiteetti Pagisin mukaan välttämättä vaatii myös sosiaalisen vahvistuksen, valmennuksessa rohkaistaan asiakasta valjastamaan sosiaaliset suhteensa oman identiteetirakennusprosessin avuksi. Ympäristön ja läheisten ihmisten ei tule vaikuttaa identiteetin muodostumiseen, vaan sosiaalisia suhteita käytetään hyväksi autenttisen identiteetin toteuttamisessa ja vahvistamisessa. Sosiaaliset suhteet ovat siis edelleen keskeisiä identiteetin rakennusprosessissa, mutta niiden rooli on muuttunut. (Emt., 1090–1101.)

Myös Kaneh-Shalit (2017) tutkii tuoreessa tutkimuksessaan elämäntaitovalmennusta Israelin kontekstissa. Israelilaisen elämäntaitovalmennuksen suurehko osuus tutkimuksissa (Kaneh-Shalit 2017; Pagis 2016; Atad ym. 2013) voi selittyä sillä, että elämäntaitovalmennus on kasvattanut suosiotaan Israelissa nopeasti, ja esimerkiksi vuonna 2011 Israelissa on arvioitu olevan eniten valmentajia suhteessa väkilukuun (ks. Kaneh-Shalit 2017, 99). Kaneh-Shalit tutki elämäntaitovalmennusta osallistuvan havainnoinnin keinoin ja keskittyy tarkastelemaan tunteiden toisinaan ristiriitaistakin roolia valmennuksessa. Valmennus ja sen puitteissa tapahtuva itsen kehittäminen näyttäytyy tutkimuksessa esimerkkinä uusliberaalista ja terapeuttisesta diskurssista. Toisin sanoen Kaneh-Shalit näkee valmennuksessa tavoiteltavan yksilöä, joka on itserefleksiivinen ja omista tunteistaan tietoinen ja puhuva, mutta samalla tehokas ja autonominen. (Emt., 98–103.)

Teoreettinen tausta tutkimuksessa on siis samankaltainen kuin itselläni, mutta Kaneh-Shalit keskittyy erityisesti siihen, kuinka valmennuksessa suhtaudutaan tunteisiin. Lisäksi hän osoittaa, miten israelilainen konteksti synnyttää uudenlaisen muodon tähän uusliberaaliin minuuteen. Kaneh-Shalitin mukaan israelilaisessa elämäntaitovalmennuksessa tunteisiin suhtaudutaan toisaalta torjuvasti, mutta toisaalta niitä käytetään myös hyväksi. Valmentajat enimmäkseen sivuuttavat tunteidenilmaisut ja korostavat, ettei valmennuksessa keskitytä tunteisiin. Asiakkaita kehoitetaan myös ottamaan etäisyyttä omiin tunnereaktioihinsa. Toisaalta valmentajat saattavat itse vedota asiakkaidensa tunteisiin haastaakseen heidän näkemyksiään. Kaneh-Shalit näkee, että valmentajien tietty suorasukainen ja toisinaan omaa auktoriteettiasemaa korostava tapa suhtautua asiakkaisiinsa kertoo israelilaisesta tavasta osoittaa empaattista huolenpitoa. Tämä kulttuurinen tapa korostaa rehellisyyttä ja toisen haastamista tämän omaksi eduksi. Näin israelilainen konteksti tuo valmennukseen omanlaisen otteensa ja samalla kehystää eri tavalla uusliberaalia itsen toteuttamisen työtä. (Emt., 103–113.)

Myös Sam Binkley (2011) kehystää tutkimuksessaan elämäntaitovalmennuksen uusliberaalilla hallinnalla ja psykologisella diskurssilla, ja lähestyy aihetta näin ollen oman tutkimukseni kannalta kiinnostavasta näkökulmasta. Binkley keskittyy teoriassaan erityisesti Michel Foucault'n dispositiivin käsitteeseen. Dispositiivin käsitteellä Foucault kuvailee diskursiivisten ja ei-diskursiivisten käytäntöjen muodostamaa kokonaisuutta sekä näiden käytäntöjen välisiä suhteita eli sitä kuinka diskursiiviset käytännöt vaikuttavat ei-diskursiivisiin ja toisinpäin. Nämä käytännöt muodostavat valtasuhteita ja rajaavat olemisen tapaa sekä tuottavat tietynlaista subjektiviteettia. (Ks. Alhanen 2007, 102–106.) Binkley (2011) käyttää elämäntaitovalmennusta esimerkkinään havainnollistaakseen uusliberaalin psykologisen elämän dispositiivia. Binkley kiinnittää huomiota dispositiivin ajalliseen kahtiajakoon: toisaalta dispositiivi edistää määrätyn subjektiviteetin muotoutumista, mutta samalla myös vanhan subjektiviteetin hylkäämistä. Uusliberaalin psykologian dispositiivin kautta vanha, tapoihinsa kangistunut ja valtion insituutioista riippuvainen minä hylätään ja aletaan työstää uutta, vapaata, itsenäistä ja potentiaalinsa tunnistavaa minuutta. (Emt.)

Suomessa samaa aihekenttää käsittelevä tutkimus on Katariina Mäkisen (2012) väitöskirja *Becoming Valuable Selves - Self-Promotion, Gender and Individuality in Late Capitalism*. Mäkisen väitöskirja tarkastelee minuuden markkinointia kapitalismin ja sukupuolen näkökulmasta suomalaisen työelämävalmennuksen kentällä. Olen pääosin rajannut tästä luvusta työelämävalmennuksen pois, mutta Mäkisen tutkimus on aiheeni kannalta merkittävä. Minuuden markkinoinnilla viitataan itsen

kehittämiseen ja muihin itseen kohdistuviin toimiin, joilla pyritään esimerkiksi parantamaan omaa asemaa tai saamaan tunnustusta. Tämän kaltainen itsensä brändääminen on jo hyvin yleistä erityisesti työmarkkinoilla. (Emt., 14–16.) Mäkisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää, kuinka itsen markkinointi tehdään ymmärrettäväksi työelämävalmennuksessa sekä miten minuus kehystetään näissä prosesseissa. Kontekstina toimivat kapitalismi ja sukupuoli: kapitalismia ja sukupuolta koetaan, tuotetaan ja haastetaan minuuden markkinoinnissa. (Emt., 17.) Tutkimuksen aineistona toimivat suomalaisten työelämävalmentajien haastattelut sekä valmentamiseen liittyviä oheismateriaaleja aina internetsivuista self-help-oppaisiin (emt., 19).

Mäkinen (2012) nostaa valmennuksessa toistuviksi minuutta kehystäviksi teemoiksi esimerkiksi kyvykkyyden, potentiaalin ja muutoksen. Muutos nähdään väistämättömänä sekä organisaation että yksilön tasolla. Yksilöä ei nähdä muutosta vastustavana voimana, vaan ennemmin hänen tulee sopeutua siihen muuttamalla itseään. Potentiaali taas näyttäytyy jonain, joka jokaiselta löytyy sisältään, mutta joka täytyy löytää ja valjastaa käyttöön. Mäkinen käsitteellistää potentiaalin eräänlaisena joustavuutena – se on kyky sopeutua ja reagoida tilanteisiin. Itsen markkinoinnin kontekstissa potentiaali voidaan nähdä myös keskeisenä valttikorttina. Olennaista työnantajan kannalta eivät välttämättä olekaan työntekijän tämänhetkiset taidot, vaan potentiaali eli kyky muuttua ja olla sitä, mitä tilanne vaatii. (Emt.)

Näillä teemoilla kehystetty minuus voidaan liittää Mäkisen (2012) mukaan myös tiettyihin laajempiin kulttuurisiin prosesseihin. Yksilöllistyminen on keskeisin prosessi, joka läpileikkaa valmennuksen teemoja voimakkaasti. Se myös kehystää minuuden ristiriitaisesti. Yksilöiltä odotetaan voimakasta autonomisuutta ja aktiivista minuuden muokkaamista. Samalla minuuden arvo näyttää kuitenkin muotoutuvan ensisijaisesti talouden vaihtosuhteiden ja työelämän kautta, jolloin autonomia jää rajatuksi. Lisäksi yksilö nähdään oman elämänsä aktiivisena sekä samalla vastuullisena ohjailijana. Tällöin monet yhteiskunnalliset hierarkkiset suhteet ja epätasa-arvo (esimerkiksi sukupuolten osalta) jäävät piiloon, ja ne kehystetään yksilön ja tämän vastuun kautta. Mäkinen näkee valmennuksen esimerkkinä työn subjektivoitumisesta ja tavaramuotoistumisesta. (Emt.) Työn subjektivoitumisella viitataan siihen, miten ulkoisen hallinnan ja ohjailun sijaan työntekijältä odotetaan itse itsensä hallintaa. Työntekijälle tärkeiksi ominaisuuksiksi muodostuu tässä prosessissa kyky reflektoida, ajatella ja ilmaista itseään. (Emt., 116) Tavaramuotoistuminen taas kuvastaa sitä prosessia, jossa minuudesta tulee työmarkkinoilla ikään kuin kauppatavaraa, jota täytyy brändätä ja kehittää. (Emt., 246–247.)

Vaikka Mäkisen tutkimus käsittelee työelämävalmennusta, joka fokukseltaan eroaa elämäntaitovalmennuksesta, uskon sen samalla kertovan paljon yleisestikin valmennuksen taustalla vaikuttavista periaatteista. Onkin kiinnostavaa nähdä, kuinka paljon elämäntaitovalmennuksen periaatteet lopulta eroavat esimerkiksi työelämävalmennuksesta. Itsensä brändääminen tapahtuu olennaisesti suhteessa muihin ja tähtää itsen muokkaamiseen työmarkkinoiden kannalta ”oikeanlaiseksi”, kun taas elämäntaitovalmennuksen minuus saattaa määräytyä erilaisin painotuksin. Lisäksi työelämävalmentajat ovat erikoisessa asemassa sikäli, että he ovat organisaation palkkaamia, ja työntekijöitä valmennetaan ikään kuin organisaation menestyksen kannalta. (Mäkinen 2012, 211–212.) Elämäntaitovalmennuksessa tällaista asetelmaa ei ole, vaan valmennettava henkilö maksaa itse valmennuksessa, ja valmentajat ovat näin ”vastuussa” vain valmennettavalle.

Kiinnostus elämäntaitovalmennukseen ja sen kaltaisiin ilmiöihin on kuitenkin suomalaisen yhteiskuntatieteen piirissä viime vuosina herännyt. Turun yliopistossa on käynnistetty jopa kaksi aiheeseen liittyvää tutkimushanketta: ”Mielen arvoitus: Vertaileva tutkimus terapeuttisesta tiedosta ja minuudesta (TheraSelf)” sekä ”Terapeuttisen jäljillä: Etnografinen tutkimus hyvinvoinnista, politiikasta ja eriarvoisuudesta (TrackThera)”. Tutkimushankkeita johtaa Suvi Salmenniemi ja molemmat niistä käsittelevät terapeuttisia teknologioita. Terapeuttisilla teknologioilla viitataan ”tiedon muotoihin ja käytäntöihin, joiden pyrkimyksenä on muuttaa suhdetta omaan itseemme ja muovata tapaamme hahmottaa sosiaalista maailmaa”. Terapeuttisiksi teknologioiksi voidaan lukea monenlaisia ilmiöitä aina self-help-kirjallisuudesta vaihtoehtohoitoihin ja esimerkiksi elämäntaitovalmennukseen, joka onkin yksi tutkimusprojektin tutkimuskohteista. Tutkimusprojekteissa perehdytään muun muassa siihen, miten minuutta rakennetaan näiden teknologioiden avulla sekä miten ne esimerkiksi toisaalta purkavat ja toisaalta ylläpitävät erilaisia eriarvoisia yhteiskunnallisia suhteita. (TRACKTHERA 2016; Turun yliopisto 2018.)

3. TEOREETTINEN TAUSTA

Tässä luvussa käyn läpi työni teoreettista taustaa. Esittelen ensin tutkimusta terapeuttisista teknologioista, joista elämäntaito- ja valmennus ja self-help-oppaat voidaan nähdä esimerkkinä. Tämän jälkeen hivuttaudun kohti laajempaa keskustelua terapeuttisesta kulttuurista. Näiden jälkeen esittelen tiiviisti hallinnan analytiikan näkökulmaa ja erityisesti sitä, minkälaiseen ilmiöön uusliberaalin hallinnan käsitteellä viitataan. Luvun päätteeksi avaen Foucault'n ajatuksia etiikasta ja minäkäytännöistä, jotka toimivat oman tutkimukseni teoreettisena työkaluna.

3.1. Self-help ja valmennus esimerkkeinä terapeuttisista teknologioista

Elämäntaito- ja valmennusta tarkasteltaessa ei voida sivuuttaa siihen vahvasti linkittyvää ilmiötä: self-helppiä. Self-help liittyy samaan elämänhallinnan ja hyvinvoinnin korostuneen merkityksen ilmiöön, ja esimerkiksi Mäkinen (2012) käyttää oppaita tutkimuksensa lähdeaineistona. Hän perustelee tätä sillä, että oppaat tarjoavat selkeitä ohjeita itsensä markkinointiin ja kehittämiseen, samalla tavalla kuin valmennus. Suosiotaan suuresti kasvattanut self-help-kirjallisuus on myös esimerkki eräänlaisesta yksityistyneestä asiantuntijatiedosta (*privatised expert knowledge*) sekä siitä, millaisen huomion itsereflektointi ja itsen muokkaaminen on yleisesti puheessa ja ymmärryksessämme saanut. (Emt., 51–52.) Näenkin self-helpin elämäntaito- ja valmennukselle rinnakkaisena, monin paikoin samoihin periaatteisiin nojautuvana alana, joten hyödynnän siihen liittyvä tutkimusta myös tehdessäni selkoa valmennuksen käytännöistä. Ne molemmat tarjoavat eri muodoissa (kirjallisuutena, valmennuksena, ohjelmina) yksilölle itselleen työkaluja ratkaista ongelmiaan, kehittää itseään ja saavuttaa ansioita. Tämän valossa self-help-tutkimus näyttäytyy hyödyllisenä myös elämäntaito- ja valmennuksessa korostuvien teemojen käsittelyssä. Se vastaa kysymyksiin siitä, minkälaista suhdetta itseen ja samalla ympäröivään todellisuuteen rakennetaan? Entä miten näihin tarjottuihin totuuksiin suhtaudutaan?

Sekä self-help että elämäntaito- ja valmennus voidaan nähdä terapeuttisina teknologioina. Käsitän tutkimuksessani terapeuttiset teknologiat käytänteinä, joiden avulla tähdätään hyvinvoinnin, terveyden tai onnellisuuden edistämiseen. Self-helpin ja valmennuksen lisäksi tällaisiksi voidaan lukea esimerkiksi jooga, mindfulness, henkisen kasvun kurssit sekä esimerkiksi erilaiset vaihtoehtoiset hoitomuodot. (Bergroth ym. 2017.) Myös erilaiset uushenkisyyden ilmentymät ja niihin liittyvät käytännöt voidaan käsittää terapeuttisina teknologioina, joiden avulla pyritään

ymmärtämään itseä ja maailmaa. Teoreettisesti määrittelen terapeutitset teknologiat Suvi Salmenniemiä mukaillen käytännöiksi ja tietomuodoiksi, joilla pyritään muovaamaan ja muodostamaan suhdetta itse, ja joiden kautta itse ja sitä ympäröivä maailma ymmärretään. Kuten elämäntaitovalmennus, myös muut terapeutitset käytännöt nojaavat usein monenlaisiin tietomuotoihin. Ne voivat olla sekoitus populaaripsykologiaa, henkisiä oppeja tai eri tieteenalojen oppeja. (Salmenniemi 2017, 1–2.)

Self-help-oppaat ovat kuitenkin selkeästi tutkituin esimerkki terapeuttisista käytännöistä (ks. esim. Rimke 2000, Hazleden 2003, McGee 2005, Salmenniemi & Vorona 2014), joten self-help-tutkimusten esittely avaa myös oman tutkimukseni teoreettista taustaa. Self-help-kirjallisuuden suosio on noussut huomattavasti ja ratkaisuja on oppaiden muodossa tarjolla niin ihmissuhteisiin, henkiseen kehitykseen kuin taloudelliseenkin menestykseen. Useimmat oppaat ottavat kuitenkin jollain tavalla kantaa siihen, kuinka itse tulisi suhtautua ja minkälainen on oikea tapa elää. (Salmenniemi & Vorona 2014, 43–44.)

Self-help-tutkimusten tuloksista voidaan nostaa joitain keskeisiä yhteisiä piirteitä. Keskiöön nousee havainto kohdemateriaalin yksilökeskisyydestä ja siitä, miten kirjallisuudessa kehystetään ongelmat ensisijaisesti yksilön sisäisen (psykologisen) maailman kautta (ks. Rimke 2000, Hazleden 2003, McGee 2005). Parisuhdeoppaita tutkinut Rebecca Hazleden (2003) kuvailee, kuinka oletettu ongelma parisuhteessa muodostuu oppaissa ongelmaksi lukijan suhteessa itseensä. Tällöin ongelmien ratkaisu vaatii ensisijaisesti itsesuhteen työstämistä. Tämä itsesuhteen työstäminen sisältää harjoituksia liittyen itsetuntemukseen, itsen hyväksymiseen ja rakastamiseen sekä omien ajatusten hallintaan. Toisinaan itsesuhteen työstäminen näyttäytyy rankkanakin työnä, mutta tulosten luvataan olevan sen arvoisia. Tavoitteena parisuhdeoppaissa on Hazledenin mukaan riippumaton, omista tunteistaan vastuussa oleva ja itsensä tunteva yksilö. (Hazleden 2003; 2010.) Pelkästään parisuhteen ongelmia ei kehystetä yksilön kautta, vaan näin käy monesti myös laajemmille yhteiskunnallisille ongelmille. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilön elämään vaikuttavat rakenteelliset ongelmat jäävät helposti piiloon. (Rimke 2000; Hazleden 2003; Illouz 2008; ks. myös Mäkinen 2012.)

Vastaavia johtopäätöksiä on vetänyt myös Rimke (2000), joka niin ikään on tutkinut self-help-oppaissa ilmeneviä tapoja houkutella lukijansa kehittämään itseään. Rimke näkee self-helpin olevan esimerkki uusliberaalin hallinnan tavasta, jolla tuotetaan tehokkaita ja vastuullisia ”mallikansalaisia”

(emt., 73). Oppaiden mukaan tavoiteltava yksilö on sellainen, joka ottaa täyden vastuun itsestään ja vain itsestään. Näin yksilön sosiaalinen puoli kavennetaan olemattomiin. Radikaaleimmillaan läheiset sosiaaliset suhteet nähdään jopa uhkana yksilön riippumattomuudelle. (Emt., 65–67). Rimken lisäksi Hazleden (2004) on kiinnittänyt huomiota 80-luvulla self-help-oppaissa suosioon nousseeseen aiheeseen, läheisriippuvuuteen. Oppaiden määritelmässä läheisriippuvuudesta kertoo esimerkiksi toisen ihmisen asioiden murehtiminen, vastuuntunto toisista ihmisistä sekä toisten ihmisten miellyttäminen itsen sijaan (emt., 207). Näin ihmissuhteet muotoutuvat potentiaalisiksi ongelmaksi ja uhaksi. Sen sijaan yksilöltä vaaditaankin itsensä työstämistä ja riippumattomuuden tavoittelua. (Emt.)

Salmenniemen (2017) tutkimuksessa aihetta lähestytään hieman edellisestä poikkeavasta näkökulmasta. Hän suuntaa huomionsa siihen, miten self-help-oppaita kuluttavat ihmiset suhtautuvat oppaiden tarjoamiin ohjeisiin. Salmenniemen mukaan olennaista on tarkastella myös sitä, minkälaisen suhteen terapeuttien teknologioiden kuluttajat itse luovat suhteessa tarjottuihin näkemyksiin ja totuuksiin. (Emt., 4–5.) Hän osoittaa, että terapeutisiin teknologioihin osallistuminen sisältää paljon ristiriitoja ja neuvottelua. Niistä saatuja oppeja haastetaan tai käytetään enemmän keskustelukumppaneina kuin otetaan suoraan toteutettavaksi. Salmenniemi havaitsi esimerkiksi kritiikkiä oppaiden tarjoamaa itsekeskeistä ihmiskäsitystä kohtaan. Hänen mukaansa terapeutisia teknologioita voidaan käyttää myös kapitalististen arvojen vastustamiseen. Toisaalta oppaiden tarjoamia näkemysten avulla selitettiin myös taloudellista epätasa-arvoa. (Emt.) Salmenniemen lisäksi Illouz (2008, 4) kritisoi terapeuttien käytäntöjen tutkimusta siitä, ettei niissä ole otettu tarpeeksi huomioon yksilön omaa mahdollisuutta muodostaa eriäviä ja kriittisiä kantoja.

Self-help-oppaiden dynamiikka ei siis ole yksiselitteinen. Niiden näkemyksiin suhtaudutaan vaihtelevasti, mutta niiden tarjoamat opit ovat myös paikoin ristiriitaisia. Esimerkiksi Rimken (2000) mukaan oppaiden tavoittelemaan vapauteen liittyy merkittävä ristiriita. Se vastuuttaa yksilön tämän ollessa vapauden nimissä vastuussa kaikista valinnoistaan. Vapaudesta tulee uusi pakko, jota on aktiivisesti toteutettava. Myös yksilöllisyys näyttäytyy oppaissa osin ristiriitaisesti. Toisaalta tavoitteena on ainulaatuinen yksilö, toisaalta oppaat tarjoavat melko ehdottomiakin määritelmiä siitä, millainen tuo tavoiteltava ja oikeanlainen yksilö voisi olla. (Emt., 73.) Myös oppaiden näkemyksiin sosiaalisista suhteista voidaan nähdä liittyvän tiettyä kahtiajakoisuutta. Yksilöiden nähdään ensisijaisesti olevan vastuussa itsestään ja heitä kannustetaan keskittymään itseensä muiden ihmisten sijaan. Tätä ei kuitenkaan tehdä pelkästään itsen, vaan myös muiden hyvinvoinnin

ja vapauden tähden. (Hazleden 2003, 424–425.) Toisaalta self-help on nähty positiivisena esimerkkinä yksilöiden lisääntyneestä refleksiivisyydestä. Giddens näkee self-help-oppaat käytännöllisinä ja voimaannuttavina oppaina, jotka voivat auttaa yksilöä pääsemään eroon hänen autonomisuuttaan rajoittavista vaikutteista. (Giddens 1992, 64 ref. Hazleden 2003, 414.)

3.2. Terapeuttinen kulttuuri

Tarkasteltaessa self-helpin, valmennuksen ja muiden terapeuttisten teknologioiden dynamiikkaa, otetaan helposti kantaa myös eräänlaiseen aikalaisdiagnoosikeskusteluun¹. Terapeuttiset käytännöt ovat osa laajempaa yhteiskunnallista ilmiötä, jossa yksilöön ja hänen sisäiseen maailmaansa kiinnittyy yhä suurempi huomio samalla kun myös monet yhteiskunnalliset ongelmat kehystyvät tämän kautta. Ilmiötä voidaan kuvailla myös arjen psykologisoitumisena. Käsitämme itseämme sekä ympärillä olevaa maailmaamme yhä vahvemmin psykologian keinoin. Käsitteistä kuten itsetunto, itsevarmuus, tunneälykyys, defenssit tai traumat on tullut osa arkista sanastoamme. Ne kuitenkin luovat tietynlaista ymmärrystä yksilöstä ja yhteiskunnasta ja samalla voivat sulkea toisia vaihtoehtoja pois. Sitä mukaa kun huomiota kiinnitetään yksilön sisäiseen maailmaan, kasvaa myös kiinnostus sekä velvollisuus itsen jatkuvaan tutkimiseen ja kehittämiseen. (Esim. Rieff 1966; Lasch 1979; Furedi 2004; Illouz 2008.)

Yhteiskuntatutkimuksessa kyseistä ilmiötä on pyritty käsitteellistämään jo usean vuosikymmenen ajan. Termistö ei ole kuitenkaan asettunut aloilleen: tutkimuskirjallisuudessa puhutaan esimerkiksi terapiakulttuurista (Furedi 2004), terapeuttisesta kulttuurista (Wright 2008), terapeuttisesta käänteestä (Madsen 2014), terapeuttisesta eetoksesta (Maksimainen 2010), psykokulttuurista (Saastamoinen 2006, Kivivuori 1991) sekä yksinkertaisesti terapeuttisesta tai terapiasta (Illouz 2008). Näillä kaikilla kuvataan kulttuurista muutosta hieman eri vivahtein. Self-help-oppaat, elämäntaitovalmennus ja muut samankaltaiset alat voidaan nähdä terapeuttisen käänteen uusimpina ilmentyminä (Salmenniemi & Vorona 2014, 43). Terapeuttisella käänteellä ei kuitenkaan kuvata vain näitä ilmiöitä, vaan se näkyy myös arkipäiväisissä tilanteissa – siinä, miten puhumme itsestämme, toisistamme ja elämästämme.

¹ Arto Noro (2000) erottaa aikalaisdiagnoosin tutkimusteoriasta, joka liittyy suoraan tutkimuksen empiiriseen evidenssiin, sekä yleisestä teoriasta, joka pyrkii yleisemmällä tasolla hahmottelemaan jonkin ilmiön sääntöjä ja ehtoja. Aikalaisdiagnoosi puolestaan pyrkii hahmottelemaan aikakauden luonnetta ja vastaamaan kysymyksiin siitä, keitä me olemme ja mikä tämä aika on. (Emt. 321–323.)

Terapeuttisesta käänteestä ja katseen kääntymisestä itse on sosiaalitieteissä puhuttu kiihtyvällä tahdilla aina viime vuosisadan puolesta välistä asti. Eva Illouz (2008) pyrkii tutkimuksessaan laajan aineiston avulla hahmottamaan, miten terapeutti on saanut niin vankan aseman länsimaaisessa yhteiskunnassa ja hahmottelee samalla ilmiön syntyhistoriaa. Illouz lähtee liikkeelle Freudista. Freudin opit ja psykologia syntyivät yhteiskunnallisen kontekstin kannalta oikealla hetkellä ja olivat houkuttelevia tapoja ihmisille käsitteellistää elämäänsä suurten murrosten keskellä. Illouz listaa Freudin ajatusten vetovoimaisuuden syiksi sen, että ne olivat toisaalta varsin arkisia ja helposti arkeen sovellettavissa (esimerkiksi unet ja freudilaiset lipsahdukset), mutta lisäksi ne olivat tieteellisiä ja perustuivat asiantuntijoiden auktoriteettiin. Psykologian menestykseen vaikutti myös se, että sen opit olivat sovellettavissa monelle elämäntilanteelle. (Eml., 22–51) Näin myös tapahtui: psykologia alkoi vallata alaa niin työelämässä, perheen sisällä, kuin esimerkiksi armeijassakin. Illouzin mukaan yksi merkittävistä terapeutin vallan selittävästä tekijöistä olikin sen institutionalisoituminen. (Illouz 2008, 242.) Myös Rose (1996) näkee psykologisen tiedon leviämisen yhtenä syynä sen laajan sovellettavuuden. Rosen mielestä psykologia on ollut tieteenä varsin ”antelias” ja valmis tarjoamaan oppejaan sovellettavaksi eri alueille. (Eml., 86–87.)

Freudin amerikkalaiset seuraajat sovelsivat Freudin oppeja myös suuntaan, joka mahdollisti self-helpin syntymisen. Freudin opit patologisoivat yksilöä, mutta Freud ei uskonut, että yksilöt pystyisivät itse parantamaan itsensä, sillä hänen mukaansa mielen toiminnasta merkittävä osa oli tiedostamaton. Freudin amerikkalaiset sovellukset olivat optimistisempia: minuutta pidettiin joustavampana ja koko elämän ajan kehittyvänä. Freudin jälkeen noussut humanistinen psykologia korosti myös ihmisen luonnollista taipuvaisuutta henkiseen kasvuun ja itsensä toteuttamiseen. Nämä yhdessä loivat pohjan self-helpille ja myöhemmin vahvistuneelle terapeuttille diskurssille. (Illouz 2008, 152–160.)

Eri näkemykset terapeutin kulttuurin dynamiikasta: kulttuurisesta rappeumasta uudenlaiseen poliittiseen toimijuuteen

Vaikka terapeutti kulttuuri tunnustetaan ilmiönä varsin laajasti, on siitä ja sen vaikutuksista yksilöön ja yhteiskuntaan vuosikymmenten varrella ollut monenlaisia eri näkemyksiä. Katie Wright (2008) erittelee ansiokkaasti artikkelissaan eri näkemyksiä terapeutisesta kulttuurista. Wright aloittaa esittelyn näkemyksestä, jota hän kutsuu henkilökohtaisen ja kulttuurisen rappeutumisen narratiiviksi (*narratives of personal and cultural decline*). Tätä suuntausta edustavat esimerkiksi Philip Rieff (1966) sekä Christopher Lasch (1979). Philip Rieff näki, että psykologian suosion kasvun

myötä yhteiskunnan sosiaaliset ja yhteisölliset siteet heikkenevät huomion kiinnittyessä yksilöön ja hänen sisimpäänsä. Rieffin näkemys on varsin konservatiivinen. Hän on huolissaan kehityksestä, jossa psykologien nähdään ottavan perinteisten auktoriteettien paikan, mutta ilman vastuuta moraalinkannosta. (Rieff 1966 ref. Wright 2008, 322–325; Salmenniemi & Vorona 2014, 45.) Samansuuntaista konservatiivista näkemystä sosiaalisen rappeutumisesta edustaa Christopher Lasch (1979). Kun Rieff kiinnitti huomiota sosiaalisen heikkenemiseen uskonnon roolin kautta, Lasch oli huolissaan perheen asemasta sosiaalisena yksikkönä ja kasvattajana. Lasch puhuu jopa narsistisesta kulttuurista viitaten kulttuurin äärimmäiseen minä- ja yksilökeskeisyyteen sosiaalisten siteiden heikentymisen kustannuksella. (Lasch 1979, ref. Wright 2008, 322 – 324.)

Myöhemmistä yhteiskuntatieteilijöistä esimerkiksi myös Frank Furedi (2004) esittää huolensa terapeutin kulttuurin vaikutuksesta julkiseen ja yhteiskunnalliseen elämään ja edistykseen. Furedi kritisoi kulttuurin emotionaalistumista ja sitä, kuinka moderni minuus näiden prosessien kautta nähdään yhä haavoittuvampana, heikkona ja patologisoituna. Furedin teksteissä on samankaltaista huolta kuin kulttuurisen rappeutumisen narratiivissa, mutta siinä on myös piirteitä Wrightin (2008) mainitsemasta toisenlaisesta narratiivista, mitä tulee terapiakulttuurin analyysiin. Tätä hän nimittää sosiaalisen kontrollin ja kurin narratiiviksi (*narratives of social control and disciplinary discourses*). (Emt., 232–325.)

Tämä vahvasti Foucault-vaikutteinen narratiivi suhtautuu sosiaalisen rappeutumiseen kriittisemmin. Yksilökeskeisten terapiakäytäntöjen ja -diskurssien ei nähdä heikentävän yhteiskunnan sosiaalista ja poliittista piiriä, vaan ennemminkin muuttavan niiden dynamiikkaa. Foucault pitää minuuden muokkaamiseen ja itsen hallintaan tähtääviä käytäntöjä uudenaikaisina sosiaalisen hallinnan muotona. (Foucault 2010; ks. Wright 2008, 324–325.) Foucault’n lisäksi esimerkiksi Nikolas Rose edustaa samankaltaista näkemystä. Rosen mukaan psykologiset tieteet ja niiden legitiimi asema yhteiskunnassa luovat subjektiutta, jota hallitaan tämän omien vapaiden valintojensa kautta (Rose 1999). Poliittikkaa ja hallintaa harjoitetaan nyt ikään kuin yksilöiden vapaudesta käsin eikä enää selkeiden hierarkkisten auktoriteettien avulla. Yhteiskunnan sosiaalinen ja poliittinen piiri ei siis häviä mihinkään, vaan muuttaa muotoaan. (Rose 1999; Wright 2008, 324.) Hallintanäkökulma näkyy vahvasti myös omassa tutkimusotteessani, ja käsittelen sitä tarkemmin luvussa 3.3.

Molemmat edellä mainitut narratiivit maalaavat melko kriittistä kuvaa terapeutisesta kulttuurista. Ensin mainittu on huolissaan sosiaalisten siteiden ja yhteiskunnallisen osallistumisen puolesta, jälkimmäinen näkee yksilön hallinnan kohteena ja terapeutisen uudenaikaisena kontrollikeinona. Terapeutisella kulttuurilla on nähty olevan myös yksilöä voimaannuttavia vaikutuksia. Tämänkaltaista näkemystä edustavat esimerkiksi Anthony Giddens (1991 & 1992) ja Anthony Elliot (1996). Giddens ei pureudu terapeutiseen diskurssiin ehkä samoin käsittein, mutta käsittelee verrannollisia ilmiöitä, kuten yksilön roolin ja oman elämän reflektoinnin korostumista ja yksityisen elämänpiiriin (kuten perhesuhteiden) nousemista neuvottelun piiriin. Giddens kirjoittaa ennen kaikkea aikalaisdiagnoosia modernista ajasta. Modernille tunnusomaista Giddensin mukaan on vanhojen auktoriteettien murtuminen ja yksilön omien valintojen korostuminen. Identiteetti ei muodostu enää esimerkiksi perheen kautta, vaan siitä tulee yksilön omaan toimintaan perustuva jatkuva projekti. Tämä toisaalta lisää yksilöiden valinnanvapautta, mutta samalla pakottaa valitsemaan ja vaatii yksilöltä refleksiivisyyttä. Giddensin ja Elliotin näkemyksissä terapeutiset teknologiat voidaankin nähdä yksilön keinoina käsitellä modernin yhteiskunnan haasteita. Toisin kuin terapeutisen ajan kriitikot, Giddens korostaa terapeutisen kulttuurin voimaannuttavaa vaikutusta yksilölle. Se on vapauttanut yksilön perinteisten auktoriteettien odotuksista ja muuttanut esimerkiksi parisuhdetta tasavertaisempaan suuntaan. (Ks. Hazleden 2003, 414 & Wright 2008, 329.)

Myös Wright (2008) haluaa kiinnittää huomiota terapeutisen kulttuurin mahdollisiin positiivisiin puoliin ja huomauttaa, kuinka yksityisen elämänpiiriin huomionkohteeksi asettuminen on myös sukupuolikysymys. Wrightin mukaan terapeutinen käänne voi tehdä näkyväksi ennen piilossa ollutta kärsimystä ja avata näille diskursiivisia tiloja myös julkisella areenalla. (Emt., 332–333.) Illouz (2008) kiinnittää huomiota samaan asiaan. Terapeutisen dynamiikka on hallintaa ja ongelmien yksityistämistä monitahoisempi. Olennaista on, että terapeutisen diskurssin avulla ei ole ainoastaan yksityistetty, vaan myös politisoitu monia ongelmia. Psykologisen perustelun avulla on vaadittu poliittisia toimia. Ehkä siksi myös feminismin suhde terapeutiseen on ollut vaihteleva. (Emt., 120–125.) Toisaalta terapeutisen puheen on nähty piilottavan rakenteellista epätasa-arvoa (esim. Mäkinen 2012), toisaalta se on mahdollistanut vanhojen auktoriteettien vastustamisen (Illouz 2008) ja esimerkiksi kasvattanut monien perinteisesti feminiiniseksi nähtyjen piirteiden arvoa, kuten tunneälyä, intuitiivisuutta ja itseilmaisua (Hazleden 2011, 273).

Terapeutista on yhä enemmän alettu tutkia myös sen ”käyttäjien” näkökulmasta. Kuten edellä kirjoitin, esimerkiksi Salmenniemi (2017) on lähestynyt terapeutisia käytäntöjä (ja samalla terapeutista kulttuuria) näkökulmasta, jota ei ole aiemmin erityisemmin huomioitu. Hän tarkastelee uudella tavalla yksilöiden mahdollisuutta haastaa terapeuttien käytäntöjen oppeja. Lisäksi terapeutti-kulttuuri voi luoda uudenlaista poliittista toimijuutta. Terapeutti-yksilökeskeisyys ei välttämättä siis tarkoita poliittisen rappeutumista, mutta ei myöskään pelkkää uudenlaista poliittista hallintaa. Sen sijaan se voi esimerkiksi luoda alustan kapitalismikritiikille. (Emt.) Myös Illouz (2008) kritisoi esimerkiksi foucault’laista näkemystä siitä, että se käyttää käsitteitä, jotka ovat turhan yleisiä, eivätkä tuo näin esiin kulttuurin vaihtelevaa toteutumista tai jätä tilaa yksilöiden toimijuuden tarkastelulle. (Emt., 4.) Hän myös havainnollistaa aineistollaan hyvin sen, miten vaihtelevia vaikutuksia terapeutti-diskurssi voi saada eri konteksteissa, esimerkiksi työelämässä tai perhesuhteissa. Illouzin mukaan merkityksellistä on myös se, miksi terapeutisesta näkökulmasta on tullut niin suosittu. Se näyttää tarjoavan käyttökelpoisia työkaluja elämän ja moraalisten kysymysten käsittelyyn modernissa ajassa. (Emt.)

Wrightin listaukseen voisikin lisätä viimeiseksi tämän edellä mainitun tutkimusotteen, joka korostaa aiempaa enemmän terapeuttien teknologioiden ”käyttäjien” näkökulmaa ja on kiinnostunut selvittämään, mikä tekee terapeutisesta niin vetovoimaisen puhetavan. Se ei välttämättä määrittele ja selitä terapeutista kulttuuria sen ideologisella valta-asemalla tai uusliberaalilla hallinnalla, vaan ottaa huomioon myös yksilöiden roolin terapeutin diskurssin toteuttajana, mahdollisena hylkääjänä tai uusintajana.

Muuttuva ja määrittelyä karkaava terapeutti

Uskon, että terapeutin kulttuurin teorioiden ristiriitaisuutta selittää myös ilmiön laajuus. Paikoin terapeutti-kulttuuri näyttäytyy jopa synonyymina modernille yksilökeskeiselle ajalle ja kulttuurille. Sitä käytetään kuvaamaan aikakautta, jolle ominaisia muutoksia ovat perinteisten siteiden ja auktoriteettien murtuminen, yksilökeskeisyyden ja yksilöllisyyden kasvu sekä itsereflektoinnin merkityksen korostuminen. Terapeutti-kulttuuri toimii viitekehyksenä puhuttaessa psykologian ja sen professioiden läpilyönnistä (Rose 1996), mutta myös tarkasteltaessa esimerkiksi self-help-oppaita (Rimke 2000; Hazleden 2003), vaihtoehtoisia hoitomuotoja (ks. Sointu 2013, 7–8) tai arkielämän psykologisoitumista (Illouz 2008). Terapeutti-diskurssi tuntuu läpileikkaavan koko yhteiskuntaamme vahvasti ja sitä on mahdollista löytää lukuisilta eri osa-

alueilta: valtion instituutioista, mediasta, populaarikulttuurista sekä arkielämän puheesta ja itseymmärryksen muodoista. (Ks. emt.) Se tekee sen analysoinnista myös haastavaa.

Osin terapeutin kulttuurin esittelyä ja analysointia voisi helpottaa ajallinen erittely. Terapeutista on puhuttu jo vuosikymmenten ajan, joten on selvää, että itse ilmiö on tässä ajassa muuttunut. 2010-luvun terapeutin diskurssi poikkeaa varmasti 50-luvun vastaavasta. Viime vuosisadan alkupuolella terapeutin kulttuuri nosti päätään, kun yhä useammat asiat alettiin käsittää yksilön psykologisen maailman kautta. Freudin opit ja psykoanalyysi muokkasivat käsitystä ihmisestä potentiaalisena patologisena tapauksena (Illouz 2008, 42–45). Psykologian ja sen asiantuntijoiden rooli kasvoi ja pikkuhiljaa institutionalisoitui (Illouz 2008; Rose 1996). Nykyään terapeutin diskurssi näyttäytyy kuitenkin vahvemmin positiivisen ja populaarin psykologian hallitsemana sekä ihmisten oman asiantuntijuuden korostajana. (Ks. Binkley 2011, 94–99.) Salmenniemi (2017) kuvailee tätä terapeuttien teknologioiden muutosta ”siirtymäksi ulkoisesta auktoriteetista sisäiseen auktoriteettiin” (emt., 8). Myös Binkleyn (2011) tutkimuksessa näkyy tämänkaltaisen muutos. Hän hahmottaa esimerkiksi elämäntaito- ja positiivisen psykologian eräänlaisina psykologisen hallinnan uusliberaaleina hankkeina. Tämä uusliberaali ote psykologiseen diskurssiin korostaa autonomista itse valintoja tekevää yksilöä. Tämänkaltaisen käsitys yksilöstä tekee samalla eroa vanhaan, instituutioihin nojaavaan ja perinteisiin terapiamuotoihin luottavaan yksilöön. (Emt.)

Yhteistä kaikille näkemyksille terapeutista diskurssista näyttää kuitenkin olevan se, että niiden mukaan diskurssi läpileikkaa kulttuuriamme voimakkaasti ja vaikuttaa yhteiskuntamme kaikilla tasoilla aina yksilöstä valtion instituutioihin. Lisäksi se vaikuttaa yksityisen ja julkisen väliseen dynamiikkaan. Toisaalta yksityisestä tulee julkista erilaisten tunnustuksellisten ja tunteellisten julkitulojen kautta, toisaalta julkinen yksilöllistyy rakenteellisten ongelmien kehystyessä yksilön sisäisinä psykologisinä ongelminä. Oma tutkimukseni tuo osaltaan tietoa siitä, miten terapiakulttuuri elää 2010-luvun Suomessa. Se ei tavoita terapiakulttuuria koko laajuudessaan, mutta tarkastelee sen tilaa hyvin nykyaikaisessa terapeutissa ilmiössä eli elämäntaito- ja positiivisessa psykologiassa.

3.3. Hallinnan analytiikka

Koen tarpeelliseksi ottaa teoreettiseen viitekehykseeni mukaan myös hallinnan näkökulman. Tarkastelen sitä, miten ja minkälaista suhdetta elämäntaitovalmennuksessa rakennetaan itseen ja muihin sekä minkälaista subjektiviteettia sen käytännöissä muovataan. Foucault'n näkemykset etiikasta eli itsesuhdetta muokkaavista käytännöistä ovat analyysini keskeisiä työkaluja. Itsesuhteen muokkaaminen voidaan nähdä osana hallintaa (Helén 2016, 177). Tästä syystä kysymyksenasettelussani sivutaan väistämättä myös hallinnan kysymyksiä. Terapeuttista kulttuuria onkin tulkittu useissa tutkimuksissa osana uusliberaalia hallintaa, jonka strategioista erilaiset terapeuttiset teknologiat toimivat esimerkkinä (ks. esim. Rose 1996; Rimke 2000, Hazleden 2003; Binkley 2011, Kaneh-Shalit 2017). Uusliberaaliin hallintaan kuuluu keskeisesti yksilöiden itsensä harjoittama itsehallinta sekä minuuden muokkaus. Tällöin kyse ei ole selkeästä hierarkkisesta pakkoon perustuvasta hallinnasta, vaan hallinta lähtee yksilöiden vapaasta tahdosta. (Rose 1999, 84; Helén 2016, 177–178.) Vaikka oma tutkimukseni ei suhtaudu elämäntaitovalmennukseen lähtökohtaisesti uusliberaalin hallinnan teknologiana, peilaan analyysini tuloksia myös tähän näkökulmaan. Lisäksi uskon, että Foucault'n ajatukset tiedosta, vallasta ja subjektista sekä näihin ajatuksiin perustuva hallinnan analytiikka avaavat kiinnostavia väyliä tutkimuskohteeni analysointiin.

Aloitan hallinnan analytiikan esittelyn avaamalla lyhyesti Foucault'n ajatuksia tiedosta, vallasta ja subjektista. Tämän jälkeen esittelen hallinnan analytiikan peruskäsitteitä ja ideoita, sekä pyrin selventämään, minkälaiseen ilmiöön uusliberaalilla hallinnalla viitataan.

Foucault: valta, tieto ja subjekti

Hallinnan analytiikka perustuu ennen kaikkea Michel Foucault'n valtakäsitykseen. Foucault mullisti aikanaan käsityksiä vallasta esittämällä sen olevan verkostomaista, hajallaan olevaa sekä käytäntöihin tai suhteisiin kiinnittynyttä ja niissä syntyvää. Valtaa ei siis käsitetty pakkoon perustuvana instituution tai valtiomahdin harjoittamana toimintana, vaan ennemmin yksilöiden suhteisiin kiinnittyvänä ilmiönä. Valta ei siis ole niinkään ominaisuus, vaan toimintaa. Valta ei myöskään väkivallan tavoin ole tukahduttavaa, vaan pikemminkin tuottavaa: Se ohjaa käyttäytymistä tiettyyn suuntaan. Vallankäyttö Foucault'n käsityksen mukaan on keino saada yksilö itse vapaasta tahdostaan toimimaan tietyllä tavalla, sen sijaan että häneen kohdistettaisiin käsky, jota hän toteuttaisi. Keskeistä Foucault'n valtakäsitykselle onkin vapauden merkitys valtasuhteessa.

Valta ei toimi pakon kautta, vaan pyrkii ohjaamaan vapaita yksilöitä, joilla on aina mahdollisuus myös vastarintaan. (Esim. Foucault 1982; 2014, 281; ks. Alhanen 2007, 120-126.)

Foucault'n ajatuksissa tiedolla ja vallalla on erityisen kiinteä suhde, eivätkä ne esiinny ilman toisiaan. Vallankäyttö perustuu tietoon, mutta valta myös luo tietoa. Tiedolla Foucault viittaa Alhasen mukaan lähinnä tieteellisiin diskursseihin ja vallalla usein hallintaan. (Ks. Alhanen 2007, 133-134.) Ilpo Helénin (2004, 207-208) mukaan foucault'laisen käsityksen valta on ennen kaikkea biovaltaa, joka kohdistuu yksilöihin ja populaatioihin ja perustuu empiirisiin ihmistieteisiin, esimerkiksi väestötieteeseen, lääketieteeseen tai psykologiaan. Ihmistieteet tarjoavat perusteen käyttää valtaa eli hallita ihmisiä. Ne luovat tietynlaisia subjekteja eli määräävät sitä, miten yksilöt ajattelevat itsestään, mitä he vaativat itseltään tai miten muokkaavat minuuttaan. Ne vaikuttavat siihen, mitä pidetään normaalina ja mitä taas epänormaalina ja jonkinlaista väliintuloa vaativana. Foucault'laisittain ajateltuna tämänkaltainen diskurssi ja käsitys ihmisestä ovat kuitenkin syntyneet ajan saatossa sosiaalisesti eli tietynlaisten valtasuhteiden synnyttämänä. Subjekti onkin Foucault'n valta-analytiikassa keskeinen teema. Subjekti nähdään muodostuvan valta- ja totuussuhteissa sekä näihin nojaavien käytäntöjen kautta. Näin ollen subjekti on historiassa muuttuva ja kontingentti. Sillä ei nähdä olevan jotain pysyvää ja valtasuhteita edeltävää olemusta. (Ks. Helén 2016, 282-283.) Sen sijaan itsesuhde rakentuu Foucault'n mukaan aina suhteessa totuuteen ja hallintaan (ks. Alhanen 2007, 32).

Vapaat ja vastuulliset yksilöt: uusliberaalin hallinnan näkökulma

Hallinnan analytiikka on Foucault'n ajatuksiin perustuva yhteiskuntatutkimuksen koulukunta, joka alkoi vakiintua 1980-luvulla (Helén 2004, 206). Hallinnan analytiikkaa kehitellyt Nikolas Rose sekä hänen kollegansa Peter Miller ovat soveltaneet sen metodologiaa oman tutkimukseni kannalta hyödyllisellä tavalla, minkä vuoksi esittelen aihetta suurilta osin Foucault'n ohella heidän ajatuksiinsa nojaten. Tässä alaluvussa pyrin hahmottelemaan lyhyesti hallinnan analytiikan peruskäsitteitä sekä sitä, minkälaisesta hallinnasta terapeutin yhteydessä puhutaan ja minkälaiseen ilmiöön viitataan uusliberaalilla hallinnalla.

Nikolas Rose ja Peter Miller (2010) puhuvat hallinnasta hallintamentaliteettina, jonka voi niin ikään jakaa kahteen osaan: hallinnan rationaliteetteihin sekä hallinnan teknologioihin. Hallinnan rationaliteeteissa on kyse ajattelun tavoista, joiden avulla jokin kokonaisuus muodostetaan hallittavaksi. Tämä tapahtuu asiantuntijatietoon vedoten ja on moraalisesti latautunutta toimintaa.

Hallinnan rationaliteetit luovat käsityksiä siitä, mikä on normaalia ja mikä taas ei. Hallinnan teknologiat sen sijaan ovat konkreettisia keinoja, joilla hallinnan rationaliteetteja pannaan käytäntöön. Miller ja Rose viittaavat niillä erilaisiin välineisiin, työkaluihin ja tekniikoihin, joiden avulla ihmisten toimintaan pyritään vaikuttamaan. Jaottelu rationaliteettien ja teknologioiden välillä on lähinnä analyyttinen, eikä niitä tule käsittää toisistaan erillisinä, vaan päinvastoin toisiinsa kietoutuneina ilmiöinä. (Emt., 27–30.) Kaiston ja Pyykkösen (2010) mukaan kolmas keskeinen hallinnan tutkimuksen väline on subjekti. Hallinnan rationaliteetit sekä niihin perustuvat hallinnan teknologiat ohjaavat subjektin toimintaa sekä tämän suhdetta itseensä. Näin ollen hallinnan analytiikan avulla voidaan tutkia, minkälaisia subjekteja hallinnan käytännöissä muotoutuu. (Emt., 17–19.)

Ajallisesti Miller ja Rose (2010) erottelevat kolme länsimaista hallintamentaliteettia: *klassinen liberalismi hallintamuotona*, *hallinta sosiaalisesta näkökulmasta* sekä viimeisimpänä *kehittynyt liberalismi*. Klassisella liberalismilla viitataan ajattelu- ja hallintamuotoon, joka erottaa valtion erilliseksi kokonaisuudeksi, jonka ulkopuolelle jäävät esimerkiksi yksityiselämä, markkinat sekä kansalaisyhteiskunta. Nämä nähtiin valtiolle ulkopuolisina, mutta myös autonomisina ja omalakisina alueinaan. 1800-luvun lopulla hallintamentaliteetti alkoi muuttua ja valtion toiminta-alueet laajenivat. Tämä synnytti sosiaalisen siteen yksilön ja yhteiskunnan välille. Ajan poliittiset rationaliteetit muotoilivat yksilöstä kansalaisen, jolla oli tiettyjä sosiaalisia tarpeita, oikeuksia ja velvollisuuksia. Nämä liittivät hänet yhteiskuntaan. Näitä rationaliteetteja toteuttamaan syntyi erilaisia teknologioita, kuten sosiaalivakuutus. Poliittinen rationaliteetti muodosti kansalaisuuden ja yhteiskunnan periaatteiksi solidaarisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin. (Emt., 30–33, 74.)

1970-luvulla tämäkin hallintamentaliteetti jäi syrjään kehittyneen liberalismin tieltä. Valtion roolin nähtiin kasvaneen liian suureksi ja se sai kritiikkiä niin vasemmalta kuin oikealtakin. Solidaarisuuden ja turvallisuuden periaatteiden sijaan uuden hallintamentaliteetin kulmakiviksi muodostui puhe vapaudesta, autonomiasta ja valinnasta. Samalla kansalaisuuden määritelmät muuttuivat. Kehittyneen liberalismin muovaama kansalainen on aktiivinen, yritteliäs, vapaita valintoja tekevä vastuullinen yksilö. Kun aiemmin yhteiskunnalta vaadittiin turvallisuuden ja solidaarisuuden edistämistä, kehittyneessä liberalismissa yhteiskunnan toimia ohjaavat valinnanvapauden ja yksilöllisen vapauden tavoitteet. (Miller & Rose 2010, 30–33, 74; Rose 1996, 151.) Miller ja Rose (2010) käyttävät kyseisestä hallintamentaliteetista nimitystä kehittynyt liberalismi, mutta viittaavat samaan ilmiöön, johon itse viittaan tutkimuksessani uusliberaalina hallintana. Hallinnan analyytikot

eivät myöskään puhu uusliberalismista ideologiana, vaan ennemmin se kuvastaa sitä kokonaisvaltaista muutosta, joka on tapahtunut tavoissa ja ymmärryksessä, jonka perusteella ihmisiä ohjaillaan. Uusliberaalissa hallinnassa keskiössä onkin yksilö ja tämän suhde itseensä. Uusliberalismin nimissä yksilö on pyritty vapauttamaan sosiaalivaltion holhouksesta. Tämä tarkoittaa myös, että yksilöiden tulee hallita itse itseään, tehdä valintoja ja toimia vastuullisesti. (Helén 2016, 173; 177.)

Miller ja Rose (2010, 32–33) näkevät, että jo aiemmin kehittyneet psykologiset käsitykset yksilöstä loivat puitteet kehittyneen liberalismin muovaaman kansalaisen synnylle. Psykologinen käsitys ihmisestä sopii osin myös kehittyneen liberalismin hallinnan tavoitteisiin. Aiemmin sosiaalipoliittisina nähdyt ongelmat kehystetään nyt yhä voimakkaammin psykologisen yksilön sisäisinä ongelmina. Psykologia ja sen sovellutukset tarjoavat myös välineitä tämän uuden kansalaisen ongelmiin: itsereflektion tarpeeseen, yksilöllisten valintojen tekemiseen ja autonomisuuteen. Olennaista uusliberalismille onkin, että se muuttaa hallinnan dynamiikkaa: hallinta perustuu olennaisesti yksilöiden vapaudelle. Näin ollen yksilöt hallitsevat yhä vahvemmin itse itseään. Liberaalin hallinnan muodoille yhteiseksi ongelmaksi muotoutuu kysymys siitä, kuinka hallita vapaita yksilöitä niin, että he toteuttavat vapauttaan oikealla tavalla. Psykologia tarjoaa tähän välineet. Se tarjoaa välineet vapaille yksilöille löytää todelliset intohimonsa ja toteuttaa itseään. (Miller & Rose 2010, 246–247; Rose 1996, 28–29, 97–98.)

Rosen (1996) mukaan uusliberaali poliittinen rationaliteetti luo yritteliään yksilön, jolta odotetaan riippumattomuutta ja vastuullisuutta. Tämän yksilön tulee tehdä elämästään eräänlainen projekti, kehittäen itseään ja työstäen tunteitaan, tehden valintoja ja luomalla omanlainen tyyli elää. Tämänkaltaiseen vapauden kautta hallintaan on syntynyt joukko asiantuntijoita, jotka auttavat yksilöitä maksimoimaan potentiaalinsa ja saavuttamaan onnellisuuden. Koska ihmiset tekevät elämänsä ymmärrettäväksi psykologisten käsitteiden ja edeltävien tavoitteiden kautta, asettuvat he vapaaehtoisesti asiantuntijoiden oppien vastaanottajiksi ja näiden oppien kautta oman elämänsä projektin toteuttajiksi. (Emt., 77, 153–157.) Elämäntaitovalmentajat voidaan nähdä esimerkkinä tällaisista asiantuntijoista.

3.4. Etiikka ja minäkäytännöt²

Tässä alaluvussa esittelen Foucault'n (2010) etiikkaa ja minäkäytäntöjen ulottuvuudet. Alhasen (2007) mukaan Foucault itse määrittelee käytäntöjen tutkimuksen suhteen kolme tutkimusakselia: tiedon, vallan ja etiikan tutkimusakselit. Tiedon tutkimisella viitataan diskurssien, eli tiettyinä aikoina totuuksina pidettyjen asioiden, analysointiin. Vallan analyysi taas on erityisesti hallintakäytäntöjen analyysia. Etiikalla Foucault tarkoittaa itsesuhteen muokkaamisen käytäntöjä. Näiden käytäntöjen avulla yksilö muodostaa tietynlaisen suhteen itseensä ja rakentaa itsestään eräänlaista moraalisubjektia. (Emt., 32.) Tämä on se osuus, johon myös omassa tutkimuksessani pureudun ja jota käytän analyttisenä työkaluna.

Foucault'n kiinnostus siirtyi hänen myöhemmässä tuotannossaan tiedonmuodostuksen ja vallan teemoista yhä voimakkaammin kohti subjektin ja itsesuhteen tutkimusta, jota hän itse kutsui etiikaksi. (Ks. Helén 2016, 284.) Foucault (2010) tarkastelee Seksuaalisuuden historian toisessa osassa sitä, minkälaisia moraalipohdintoja seksuaalisuuteen liitettiin antiikin ajattelussa. Teoksen teoreettinen anti liittyy etiikkaan eli siihen, kuinka tietty elämän osa-alue liitetään moraalisen problematisoinnin kohteeksi ja kuinka tämän avulla yksilöt samalla rakentavat itseään moraalisubjekteina. Etiikka on yksi osa moraalia, jonka Foucault näkee koostuvan kolmesta osasta. Ensinnäkin on *moraalilakikokoelmia*. Nämä sisältävät sääntöjä ja ohjeita siitä, kuinka tulisi toimia. Säännöt ja ohjeet välittyvät yksilölle perheen, kirkon tai muiden instituutioiden kautta. Ne voivat olla tarkoin määriteltyjä tai epämääräisiä ja jopa osin ristiriitaisia. Ne muodostavat kuitenkin kokonaisuuden. Toiseksi voidaan tarkastella käyttäytymistä suhteessa näihin moraalikokoelmiin eli *käytöksen moraliteettia*. Vaikka tietyt säännöt vallitsevat, voi yksilöillä olla vaihtelevia suhtautumisia niihin. Sääntöihin voidaan alistua, niitä voidaan totella, laiminlyödä tai vastustaa. Kolmanneksi voidaan erottaa *etiikan tutkimusalue* eli minäkäytännöt. (Emt., 136–137.)

Foucault'n mukaan minäkäytännöillä viitataan toimenpiteisiin, joita yksilöt kohdistavat itseensä saavuttaakseen esimerkiksi tietynlaisen onnen tai viisauden (Foucault 2014, 300). Toisin sanoen minäkäytännöillä tarkoitetaan niitä tapoja, joiden avulla ihmiset rakentavat itseään moraalisubjekteina. Kiinnostus ei siis kohdistu moraalilakikokoelmien sisällön analyysiin, eikä siihen,

² Foucault käyttää ranskankielistä ilmausta "pratiques de soi" sekä toisinaan "techniques de soi" (Alhanen 2007, 227). Käytän tutkimuksessani Kaisa Siveniuksen suomennosta "minäkäytännöt" (ks. Foucault 2010, 136). Muissa tutkimuksissa sama käsite on suomennettu esimerkiksi "itsekäytännöiksi" (Alhanen 2007) sekä "itsetekniikoiksi" (Foucault 2014, 298–330, suomentanut Simo Määttä).

missä määrin näitä sääntöjä todellisuudessa noudatetaan tai ei noudateta. Sen sijaan Foucault pyrkii tarkastelemaan, kuinka yksilöt ryhtyvät itse muokkaamaan itseään moraalisenä subjektina eli millaisia toimia itseensä kohdistetaan. Seksuaalisuuden historiassa Foucault tarkastelee niitä historiallisia toimintamalleja, joita on tarjottu itesuhteiden luomiseen. Moraali koostuu siis käyttäytymissäännöistä ja subjektivaatiotavoista. Subjektivaatiolla tarkoitetaan juuri prosessia, jossa yksilö tunnistaa ja muokkaa itseään moraalisenä toimijana. (Foucault 2010, 136–141; Alanen 2007, 155–156.) Foucault’n tutkimukset seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuteen liittyvistä minäkäytännöistä korostavat edelleen sitä, kuinka käsitykset yksilöstä ja hänen ominaisuuksistaan sekä suhteista muihin ovat muuttuvia eivätkä universaaleja. Sekä minäkäytännöt, niitä ohjaavat diskurssit että niiden tuottamat subjektiviteetit muuttuvat ajan saatossa.

Minäkäytännöistä Foucault (2010, 137–139) erottelee neljä ulottuvuutta. Tätä jakoa olen käyttänyt myös oman aineistoni tarkastelussa teoreettisena työkaluna.

1. *Eettinen substanssi*. Eettisellä substanssilla Foucault tarkoittaa sitä osaa itsestä, joka asetetaan pohdiskelun, tarkkailun ja muokkauksen kohteeksi. Hän itse mainitsee esimerkkinä tällaisesta uskollisuuden. Uskollisuus voidaan rajata pelkästään tiettyjä tekoja koskevien sääntöjen noudattamiseksi tai se voidaan määritellä kuvaamaan aviopuolisoiden välillä vallitsevan suhteen laatua. Tapoja eettisen substanssin määräytymiseen on siis monia. Eettistä substanssia voidaan lähestyä myös problematisoinnin kautta. Tällöin eettinen substanssi on se osa itsestä, joka muodostuu problematisoinnin kohteeksi. (Foucault 2010, 137; Huijer 1999, 69–71.)

2. *Alistumisen tapa*. Alistumisen tapa taas kuvaa niitä tapoja, joilla suhde sääntöön muodostetaan. Tämä voidaan nähdäkseni ymmärtää myös eräänlaisena legitimaation tapana. Se on tapa, jolla yksilö selittää itselleen sen, miksi hän pyrkii noudattamaan tiettyä sääntöä tai miksi hän pyrkii tietynlaiseen käyttäytymiseen. Se voidaan nähdä myös tietynlaisena asenteena tavoitetta kohtaan. Yksilö ei ainoastaan ohjaa käyttäytymistään säännön mukaiseksi, vaan luo siihen yksilöllisen suhteen. (Foucault 2010, 137, 160; Huijer 1999, 74–77.)

3. *Eettinen työ*. Eettinen työ sisältää ne tavat, joilla itseä muokataan ja työstetään moraalisubjektina. Eettinen työ voi sisältää itsen tarkkailua, tulkintaa ja käyttäytymisen ohjaamista. Se voi ilmetä aivan konkreettisina harjoitteina, esimerkiksi omien ajatusten tarkkailuna, sääntöjen opetteluna ja mieleen painamisena, erilaisina mielikuvaharjoituksina tai esimerkiksi pidättäytymisharjoituksina.

Eettinen työ on siis itsesuhteen konkreettista työstämistä ja muovaamista. (Foucault 2010, 138; Alhanen 2007, 166.)

4. *Moraalisubjektin teleologia*. Moraalisubjektin teleologia viittaa siihen suurempaan päämäärään, johon itsesuhteen työstämisellä tähdätään. Minäkäytännöt ovat aina suhteessa tiettyyn suurempaan päämäärään tai ihanteeseen, esimerkiksi viisauteen, onnellisuuteen tai totuuteen. Minäkäytännöt ja itsesuhteen työstäminen tähtäävät usein jonkinlaiseen tyylliteltyyn olemassaolon tapaan. (Foucault 2010, 138, 180; Alhanen 2007, 167.)

Foucault'n (2010) mukaan minäkäytäntöjen merkitys korostuu siellä, missä moraalilakikokoelmat ovat löyhemmät. Esimerkiksi antiikissa seksuaalisuuteen liittyi hyvin vähän tarkkoja sääntöjä tai suurta moraalista paheksuntaa koskien tiettyjä tekoja. Tällöin yksilöiden oman moraalisen tarkkailun merkitys kasvoi. Seksuaalisuuden avulla itsesuhdetta muokattiin ja itseä rakennettiin moraalisen toimijana. Samalla tähdättiin tietynlaiseen elämän tyyllittelyyn, elämisen mahdollisemman kauniiseen muotoon (Emt., 126; Huijer 1999, 61). Kuten aiemmissa Foucault'n teoretisoinneissa vallasta, myös etiikan kohdalla olennaista on yksilöiden vapaus. Minäkäytännöt ovat eräänlaista vapauden harjoittamista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että itsen rakentaminen moraalisubjektina olisi vapaata sosiaalisen tai kulttuurin vaikutuksista vaan kulttuuri nimenomaan tarjoaa tietynlaisia malleja tähän toimintaan. (Alhanen 2007, 158–160; Foucault 2014, 272.)

Tietynlaisen itsesuhteen rakentaminen tarkoittaa myös tietynlaista suhdetta toisiin. Siten Foucault'n minäkäytäntöjen analysointi tarjoaa vastauksia myös siihen, minkälaisena subjektin suhde toisiin näyttäytyy. Foucault'n tutkimuksen mukaan esimerkiksi antiikin kreikkalaisten minäkäytäntöjen avulla tähdättiin toisten parempaan hallintaan. Myöhemmin roomalaisen ajan teksteissä taas korostettiin tasa-arvoista suhdetta aviopuolisoon. Itsestään huolehtivan henkilön nähtiin kykenevän käyttäytyvän hyvin siis myös muita kohtaan. Siten itsestä huolehtiminen oli olennaisesti myös yhteydessä muihin. (Alhanen 2007, 169–175; Foucault 2014, 275–276.)

Minäkäytännöt tarjoavat myös mahdollisuuden tarkastella yksilöiden mahdollisuutta toimia toisin. Toisin sanoen minäkäytäntöjä tutkimalla voidaan nostaa esiin myös terapeutin kulttuurin tutkimiseen kaivattu näkökulma, jossa otetaan huomioon yksilöiden moninaisia mahdollisuuksia suhtautua kyseiseen diskurssiin. Kai Alhanen toteaa, että Foucault itsekkin näki minäkäytäntöjen potentiaalin normalisoivan hallinnan vastarintana. Normalisoiva hallinta ohjaa muokkaamaan itsesuhdetta tiettyyn suuntaan, mutta minäkäytäntöjen avulla suhdetta voidaan muokata myös

toiseen suuntaan. (Alhanen 2007, 182–183.) Foucault’n etiikasta kirjoittava Helén (2016, 296) huomauttaa myös, että yksilön vapauden ja autonomian kautta toimivat minäkäytännöt voivat haastaa poliittista hallintaa. Nämä toisin toimimisen mahdollisuudet värittävät nähdäkseni muutenkin Foucault’n filosofiaa. Subjektia koskevissa tutkimuksissaan Foucault pyrki selvittämään erilaisia vallitsevia olemassaolon ehtoja ja mahdollisuuksia, ”oman itsemme ontologiaa” (Foucault 2017 ref. Helén 2016, 284). Selvittämällä ehtoja ja suhteita, joiden kautta subjektit muotoutuvat, tuodaan samalla esiin näiden ehtojen keinotekoisuus ja historiallisuus. Tämä avaa mahdollisuuksia näiden ehtojen haastamiselle. (Ks. Huijer 1999, 68.)

Tämä analyttinen jako minäkäytäntöjen ulottuvuuksista toimii mielestäni hyvin analysoitaessa omaa aineistoani. Elämäntaito- ja valmennuksen käytännöissä pyritään aina ratkaisemaan jokin ongelma tai tavoittelemaan tiettyä päämäärää, ja tämä tehdään ennen kaikkea asiakkaan itsensä kautta. Selkeitä sääntöjä, suuntaviivoja tai ohjeita valmennus ei tarjoa, vaan se rohkaisee asiakasta itse työstämään ongelmaansa. Valmennuksessa käytännöissä jokin osa elämästä tai itsestä otetaan tarkkailun ja problematisoinnin kohteeksi, minkä jälkeen sitä ryhdytään työstämään tavoitteena jokin suurempi päämäärä. Samalla luodaan jonkinlaista suhdetta itseen ja muokataan itseä haluttuun suuntaan.

4. TUTKIMUSASETELMA, AINEISTO JA METODI

Tämä luku koskee tutkimuksen käytännön toteutusta. Ensin esittelen tutkimusasetelmani ja tutkimuskysymykseni, minkä jälkeen siirryn esittelemään keräämääni aineistoa. Lisäksi pohdin tutkimuksen yhteydessä nousseita tutkimuseettisiä kysymyksiä. Lopuksi kerron, kuinka olen aineistoani analysoinut.

4.1. Tutkimuskysymykset

Edellä esiteltyjen Foucault'n minäkäytäntöjen valossa pyrin selvittämään, minkälaista subjektiviteettia elämäntaitoalvalmennuksen käytännöissä rakennetaan. Toisin sanoen tarkastelen, minkälaista suhdetta itseen sekä muihin valmennuksen käytännöissä rakennetaan. Samalla peilaan tutkimuskysymyksiin saamia vastauksiani teoreettiseen viitekehykseen terapeuttisista teknologioista, terapeuttisesta kulttuurista sekä uusliberaalin hallinnan kysymyksistä. En suhtaudu valmennukseen lähtökohtaisesti uusliberaalin hallinnan teknologiana, vaan tahdon myös tarkastella niitä vaihtelevia suhtautumisia ja näkemyksiä, joita itsen työstämiseen luodaan. Haluan näin tuoda esiin terapeuttisten teknologioiden tutkimukseen kaivatun näkökulman, joka huomioi yksilöiden moninaiset mahdollisuudet suhtautua teknologioihin (ks. luku 3.2 & luku 3.4). Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

Minkälaista subjektiviteettia elämäntaitoalvalmennuksen käytännöissä tuotetaan?

Minkälaista suhdetta itseen rakennetaan?

Minkälaiseksi muotoutuu yksilön suhde toisiin?

Käytän Foucault'n neliosaista jaottelua minäkäytäntöjen ulottuvuuksista työkaluna, jonka avulla uskon saavani enemmän irti aineistosta. Ulottuvuudet tarjoavat näkökulmia siihen, minkälaiset asiat otetaan valmennuksessa työstämisen kohteeksi, millä tavoilla itsen työstämiseen suhtaudutaan ja alistutaan, minkälaista työtä itsesuhteen rakentaminen on ja minkälaista olemisen tapaa sillä loppujen lopuksi tavoitellaan.

Subjektiviteetilla viitataan foucault'laiseen käsitykseen yksilöstä. Yksilö ja hänen kokemuksensa itsestä ja maailmasta rakentuvat aina sosiaalisesti sekä suhteessa eri aikoina vallitseviin totuuksiin.

Subjektiviteetti on tämä ajassa muuttuva olemisen ja kokemisen tapa eli tietynlainen tapa rakentaa suhde itseän. (Ks. Huijter 1999, 65; Foucault 2010, 124.)

4.2. Aineisto

Tässä alaluvussa esittelen aineistoni. Kuvailen aineiston hankintaprosessia, pohdin tutkimuseettisiä kysymyksiä liittyen erityisesti haastattelututkimukseen sekä lopuksi esittelen haastateltavani.

Aineiston hankinta

Aineistonani toimivat yhdeksän haastattelua. Olen haastatellut kuutta elämäntaitovalmentajaa ja kolmea elämäntaitovalmennuksen asiakkaana ollutta henkilöä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen, vaan olennaisempaa on sen laatu sekä kattavuus tulkin kannalta. Aineiston koon rajausta voidaan tehdä esimerkiksi saturaation perusteella. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistoa kerätään niin kauan, kunnes uusi aineistonkeruu ei näytä enää tuottavan uutta tietoa tutkimuskysymysten kannalta ja samat ilmiöt alkavat aineistossa toistua. Käytännössä opinnäytetöiden kohdalla aineiston rajaukseen vaikuttavat kuitenkin myös tutkimusresurssit. (Eskola & Suoranta 1998, 60–65; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–90.) Oma aineistoni rajaukseen ovat vaikuttaneet molemmat tekijät. Tutkimuskysymykset sekä opinnäytetyön laajuuden huomioon ottaen arvioin sopivaksi aineiston kooksi noin viidestä kymmeneen haastattelua. Tutkimuskysymysteni kannalta olennaista ei ole aineiston edustavuus tai yleistettävyys. Sen sijaan uskon sen olevan tulkin kannalta varsin syvä ja kattava.

Haastattelemani valmentajat valitsin satunnaisesti nettihaun perusteella, jonka jälkeen lähestyin heitä sähköpostitse tai puhelimitse. Ilokseni sain huomata, että melkein kaikki lähestymäni valmentajat osallistuivat varsin mieluusti tutkimukseen. Vain yhden henkilön kanssa haastattelu jäi tekemättä haastateltavan kiireiden vuoksi. Asiakkaiden löytäminen haastateltavaksi sen sijaan osoittautui hieman haastavaksi. Sain kuitenkin kontakteja erään ystävällisen elämäntaitovalmentajan ansiosta, joka välitti haastattelupyyntöni eteenpäin asiakkaillensa sähköpostilistan kautta. Kyseinen valmentaja ei kuulunut haastateltaviini. Tätä kautta kolme asiakasta otti minuun yhteyttä. Näin ollen haastatteluita kertyi yhteensä yhdeksän. Haastattelut sovittiin haastateltavalle sopivan paikan ja ajan mukaan, ja niitä toteutettiin kahviloissa, kauppakeskuksissa, haastateltavan kotona tai työpaikalla. Pyysin etukäteen haastateltavia varaamaan haastattelulle aikaa tunnista puoleentoista tuntiin, ja keskimäärin haastattelut

toteutuivatkin tässä ajassa. Kuten haastatteluissa on tavallista, toiset haastateltavat olivat puheliaampia kuin toiset. Siksi muutama haastatteluista venyi lähes kahden tunnin mittaiseksi ja yksi jopa tätä pidemmäksi. Asiaan saattoi vaikuttaa myös se, että pyrin luomaan haastattelutilanteesta melko epämuodollisen ja rennon. Omasta puolestani pyrin pitämään ennalta määrätystä ajasta kiinni, mutta haastateltavan halutessa haastattelua jatkettiin pidempäänkin. Loppujen lopuksi aineistoa kertyikin paljon, tekstiksi litteroituna yhteensä 174 sivua.

Haastattelumetodini oli yhdistelmä teemahaastattelua sekä eräänlaista aktiivista haastattelua (*active interviewing*, Holstein ja Gubrium 1995). Aktiivisella haastatteluotteella tarkoitan sitä, etten pyrkinyt täyteen neutraaliuteen haastattelijana, vaan osallistuin haastattelutilanteen keskusteluun toisinaan aktiivisesti myös itse. Saatoin esimerkiksi nostaa haastattelussa esiin esimerkkitapauksia tai yleisiä näkemyksiä koskien valmennusta. Lisäksi esitin paljon spontaaneja lisäkysymyksiä, pyysin tarkennuksia, ja toisinaan jopa haastoin joitain näkemyksiä. Haastatteluote perustuu näkemykseen haastattelusta jatkuvana merkityksiä tuottavana prosessina, johon sen molemmat osapuolet osallistuvat. Haastatteluun ei siis suhtauduta toimintana, jossa neutraali haastattelija pyrkii saavuttamaan haastateltavan sisältä löytyvät mahdollisimman aidot ja totuudenmukaiset vastaukset. Sen sijaan tiedon ja merkitysten nähdään muodostuvan itse haastatteluprosessissa eli vuorovaikutuksessa, molempien osapuolten toimesta. (Emt., 14–18.) Teemahaastatteluja haastatteluistani tekee ennen kaikkea niiden muoto: haastattelut rakentuivat nimensä mukaisesti tiettyjen teemojen ympärille. Teemahaastattelu on strukturoitua haastattelua vapaamuotoisempi, mutta avointa haastattelua jäsennellympi. (Hirsjärvi & Hurme 1982, 35–37.) Olin laatinut ennen haastatteluja viiden teeman ympärille rakentuvat haastattelurungot, sekä valmentajille että valmennettaville omansa (Liite 1 & liite 2). Jokaisen teeman alla oli valmiita kysymyksiä, mutta noudatin tätä runkoa teemahaastattelulle tyypillisellä tavalla melko vapaasti. Kysymysten muodot ja järjestys vaihtelivat, ja teemojen painostuksissa oli vaihtelevuutta. Jokainen haastattelu oli siis kysymystenkin osalta yksilöllinen. Halusin antaa haastateltaville paljon tilaa, sillä en etukäteen pystynyt itsekään ennakoimaan, minkälaiset kysymykset tuottaisivat kiinnostavaa aineistoa tutkimuskysymysteni kannalta. Haastattelurungot myös kehittyivät jonkin verran aineistonkeruun edetessä. Saatoin esimerkiksi huomata joidenkin kysymysten olevan hankalia tai epärelevantteja. Lisäksi ensimmäisissä haastatteluissa nousi esiin aiheita, joita en itse ollut osannut ennakoida. Näitä aiheita saatoin nostaa esiin myöhemmissä haastatteluissa.

Haastattelut nauhoitettiin, minkä jälkeen litteroin aineiston tekstimuotoon. Litteroinnin tarkkuustaso riippuu tutkimusmenetelmästä ja tutkimuskysymyksistä (Ruusuvuori 2010, 424). Aineiston kokoon ja tutkimuskysymyksiini nähden arvioin haastatteluiden sanatarkan litteraation riittäväksi tarkkuuden tasoksi. Sekä haastattelijan että haastateltavan puheen lisäksi tekstiin on merkattu selkeät tauot sekä esimerkiksi naurahdukset. Tässä työssä esitetyt aineistokatkelmät ovat siis sanasta sanaan haastateltavieni suusta. Olennaisen selkeyttämiseksi aineistokatkelmista on kuitenkin saatettu siistiä pois puheessa toistuvia täytesanoja (esimerkiksi *niinku, tota, ööh, hmm*).

Tutkimuseettiset kysymykset

Jokainen tutkija joutuu pohtimaan tutkimusta tehdessään eettisiä kysymyksiä ja tekemään ratkaisuja näiden suhteen. Tutkimuksen etiikkaan liittyvät kysymykset voidaan jakaa kahteen osaan: tiedon hankintaan liittyvät kysymykset sekä tiedon käyttöön liittyvät kysymykset. Tiedon hankintaan liittyviä eettisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi tutkimuslupa, aineiston tallentamiseen ja säilytykseen sekä anonymiteettiin liittyvät kysymykset. Tiedon käyttöön liittyvillä kysymyksillä taas viitataan esimerkiksi tutkijan rehellisyyteen sekä tutkimuksen raportointiin ja julkaisuun liittyviin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 1998, 52.) Lisäksi tutkimuksen kannalta tärkeitä eettisiä kysymyksiä ovat yleiseen tiedeyhteisössä toimimiseen liittyvät säännöt aina avoimuudesta toisten tutkijoiden saavutusten huomioimiseen asiallisten viittauskäytäntöjen keinoin. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

Oman tutkimukseni kannalta keskeisimmät eettiset kysymykset ovat liittyneet haastatteluaineiston keruuseen. Vaikka aihe ei ole katsottavissa erityisen arkaluontoiseksi, olen nähnyt parhaaksi ottaa käyttöön ns. haastattelusopimuksen (Liite 3). Haastattelusopimuksen avulla haastateltavat ovat saaneet tietoa siitä, mistä tutkimuksessa on kysymys, miten haastattelua käsitellään, ja kuinka haastateltavien anonymiteetti turvataan. Näin vältetään epäselvyyksiltä ja varmistetaan haastateltavien asiallinen informointi ja kohtelu. Kaikki haastattelut on nauhoitettu haastateltavien luvalla ja nauhoituksista tehtyjä litteraatioita olen käsitellyt ainoastaan minä. Jo litteraatioista on poistettu haastateltavien nimet. Raportoinnissa anonymiteetti on varmistettu jättämällä pois muutkin sellaiset tiedot, joista haastateltavat olisi mahdollista tunnistaa. Sekä analyysissa että raportoinnissa olennainen eettinen ratkaisu on myös se, että haastateltavien sanomisia pyritään käsittelemään mahdollisimman kunnioittavasti esimerkiksi niin, ettei niitä irroteta kontekstistaan tai esitetä väärissä yhteyksissä. Tästä olen pyrkinyt pitämään tiukasti kiinni omassa analyysissäni.

Siksi osa esittelemistäni aineistokatkelmista on melko pitkiä. Olen halunnut sisällyttää kontekstin, jossa asiat on ilmaistu. Lisäksi olen tarvittaessa pyrkinyt avaamaan tai esittelemään keskustelua, joiden yhteydessä näkemykset on esitetty. Yksi merkittävimmistä eettisistä pohdiskeluista on omalla kohdallani liittynyt aineistosta tehtäviin yleistyksiin. Jokainen haastateltavistani oli erilainen ja aineistossa on paljon sekä yhteneviä että ristiriitaisia näkemyksiä. Toisista haastatteluista muotoutunut kuva valmennuksesta voi olla kovin erilainen kuin toisista. Siksi olen saanut useaan otteeseen punnita, minkälaisia päätelmiä on mielekästä tehdä, jotta tulokset edustavat mahdollisimman hyvin aineistoani. Pyrin tuomaan esiin aineistossa ilmenevät ristiriitaisuudet ja eroavaisuudet myös analyysissäni.

Erään tutkimuseettisen päätöksen olen tehnyt myös seuraavan alaluvun eli haastateltavien esittelyn suhteen. Harkitsin ensin haastateltavien esittelyä niin, että olisin kuvaillut jokaisen haastateltavan lyhyesti yksi kerrallaan. Olen kuitenkin päättänyt tekemään esittelyn yleisesti valmentajien sekä valmennettavien tasolla, sillä Suomessa valmennuksen kenttä on suhteellisen pieni. Tällöin esimerkiksi iän, sukupuolen ja yleiselläkin tasollakin esitellyn koulutuksen, tarjoamien palveluiden tai erityisosaamisten perusteella valmentajien henkilöllisyys voisi olla helppo selvittää. Esittelenkin seuraavaksi haastateltavani kahtena ryhmänä. Myöhemmin analyysissä viittaan heihin itse keksimilläni nimillä. Lisäksi ilmoitan nimen perässä, onko kyse valmentajasta vai asiakkaasta.

Haastateltavien esittely

Olen haastatellut yhteensä yhdeksää henkilöä, kuutta valmentajaa ja kolmea valmennettavaa. Haastateltavat ovat iältään 25–52 -vuotiaita, heistä seitsemän on naisia ja kaksi miehiä. Kaikki haastateltavat asuivat tai toimivat suurissa tai keskisuurissa kaupungeissa, sekä pääkaupunkiseudulla että muualla Suomessa.

Valmentajista kaikki mielsivät itsensä elämäntaitovalmentajiksi, mutta käyttivät itsestään hieman vaihtelevia nimikkeitä. Valmennuskoulutuksen käyneet perustivat nimikkeensä usein koulutuksista saaduille titteleille. Kaksi valmentajaa olivat keksineet itselleen yksilölliset tittelit, jotka kuvasivat tarkemmin heidän osaamisalueitaan. Useat valmentajista olivat käyneet monenlaisia itsen kehittämiseen liittyviä kursseja ja koulutuksia. Näin heiltä saattoi löytyä valmentajakoulutuksen

lisäksi (tai sen sijaan) monia muita ”pätevyyksiä” esimerkiksi mindfulnessiin, NLP-menetelmään³ tai työssä valmennukseen liittyen. Suurin osaa haastatteleistani valmentajista teki valmennusta tai siihen liittyvää työtä päätoimisesti. Yleistä oli, että työhön sisältyi sekä yksilö- että ryhmävalmennusta, ja valmennusta saatettiin yksityisten ihmisten lisäksi tarjota esimerkiksi yrityksille. Osa tarjosikin elämäntaitovalmennuksen lisäksi myös muita palveluita, esimerkiksi ”business coachausta” tai vaikkapa apua kodin järjestämiseen. Työ saattoi sisältää myös luentojen pitämistä tai blogin kirjoittamista. Kaiken kaikkiaan valmentajien työ näyttäytyi melko monipuolisena ja valmentajat olivat usein pyrkineet räätälöimään valmennuspalvelun rinnalle omannäköisensä paketin muita palveluita. Yksi valmentajista tarjosi valmennusta lähinnä sivutoimisesti toisen työn ohessa. Myös haastattelemini valmentajien koulutustaustoista löytyi suuria eroja. Suurimmalta osalta löytyi toinen koulutus ja työkokemusta tähän liittyen. Aiempia koulutuksia oli esimerkiksi kaupan alalta, sosiaalialalta sekä sosiaalitieteistä. Näin ollen valmentajat olivat myös työskennelleet vaihtelevissa työtehtävissä aina kauneushoidosta viestintäalaan.

4.3. Analyysimenetelmä

Analyysimenetelmäni on diskurssianalyttiseen näkemykseen nojaavaa teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Teoreettinen viitekehýkseni on vahvasti foucault’lainen ja lähestyn aineistoani diskurssianalyttisellä otteella. Tämä tarkoittaa tietynlaista suhtautumista kielen ja todellisuuden suhteeseen. Suhtaudun haastateltavien puheeseen kielenä, joka ei suoraan kuvasta todellisuutta, vaan ennemminkin tuottaa sitä. (Jokinen 2004, 191.) Näin ollen tutkimukseni asettuu myös sosiaalisen konstruktionismin tutkimusperinteeseen (ks. Saaranan-Kauppinen & Puusniekka 2006). Kieltä tarkastellaan sosiaalisessa prosessissa muotoutuneena ja sosiaalista todellisuutta rakentavana. Olennaista on se, kuinka haastateltavat tekevät asioita ymmärrettäviksi. Diskurssianalyttisestä näkökulmasta kielenkäyttö on tekemistä. Tätä Suoninen kuvaa seuraavasti: *”Tästä näkökulmasta ihmisten katsotaan olevan aina kieltä käyttäessään osallisina – uusintamassa tai muuntamassa – sitä kulttuurin virtaa, jonka tarjoamalla välineillä kunakin aikakautena ilmiöitä tehdään ymmärrettäviksi.”* (Suoninen 1999, 17–19.) Tämä kiteytys sisällyttää mielestäni onnistuneesti myös omalle näkökulmalleni tärkeän yksilöiden toisin tekemisen mahdollisuuden. Ihmisten voidaan nähdä kielen avulla asettuvan osaksi diskursseja. Diskurssit

³ NLP tulee sanoista Neuro Linguistic Program, jonka Sahi (2006) suomentaa ”mielen kielelliseksi ohjaamiseksi”. NLP on tutkimussuuntaus ja lähestymistapa, jossa käyttäytymisen muutokseen pyritään esimerkiksi muokkaamalla mielikuvia, kieltä tai fysiologiaa. NLP:ssä keskitytään erityisesti ihmisen taitoihin ja oppimiseen. (Emt., 386–387.)

voidaan määritellä Jokisen (2004) mukaan toiston avulla kiteytyneiksi puhe- ja ajattelutavoiksi. Diskurssit myös määrittelevät sitä, kuinka asioiden välisiä yhteyksiä käsitetään. (Emt., 191.)

Jokinen (2004) kuitenkin huomauttaa, ettei diskurssianalyysi muodosta yhtenäistä ja selkeää metodologiaa. Se kattaa alleen monenlaisia suuntauksia, eikä tarjoa selkeitä välineitä tekstin analyysiin. (Emt., 191.) Aineistoni konkreettisen työstämisen kuvaaminen diskurssianalyysiksi jättäisi jotain olennaista pois. Koska käsittelen aineistoa systemaattisesti Foucault'n minäkäytäntöjen neljän ulottuvuuden avulla, onnistuneempi määritelmä analyysitavalle on mielestäni teorialähtöinen sisällönanalyysi (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 113–116). Lähestyn aineistoani teorialähteisesti käyttäen apunani neljää eri ulottuvuutta, mutta itse analyysityö tapahtuu diskurssianalyttisellä otteella.

Tämä on käytännössä ohjannut tutkimuksen tekoani haastatteluista lähtien. Kuten aiemmin kuvailin, olen pyrkinyt luomaan haastatteluista keskustelunomaisen ja rennon tilanteen, johon osallistuin jossain määrin myös itse. Kysyin paljon lisäkysymyksiä ja tarkennuksia, jotta saisin esiin mahdollisimman rikkaasti sitä, miten haastateltavat perustelevat näkemyksiään ja tekevät näin ilmiöitä ymmärrettäväksi itselleen sekä muille. Kiinnitin analyysissäni erityistä huomiota haastateltavien käyttämiin ilmauksiin ja tapoihin esittää asioita, sen sijaan että olisin tarkastellut vastauksia vain sisällöllisesti. Siksi litteraation sanatarkka toteutus oli olennaista. Tein muistiinpanoja ja kirjoitin ylös joitain huomioita jo aineistonkeruun aikana, mutta todellinen analyysityö alkoi vasta haastattelujen litteroinnin jälkeen.

Aloitin varsinaisen analyysini lukemalla koko aineiston läpi kertaalleen ja merkkamalla ylös toistuvia teemoja ja kiinnostavia huomioita. Tämän jälkeen luin aineistoa uudestaan, tällä kertaa pitäen mielessä erityisesti silloiset tutkimuskysymykseni. Värien avulla merkkasin kohtia, joissa jollain tavalla käsiteltiin ensinnäkin *yksilön suhdetta itseensä*, toiseksi *yksilön suhdetta muihin/ympäristöön* ja kolmanneksi *hyvää elämää*. Ensimmäinen analyysihahmotelmani perustui puhtaasti näille aineistolähtöisille huomioille. Halusin käsitellä aineistoa ensin ilman teoreettista työkaluani, jotta huomaisin myös ne olennaiset piirteet, jotka teorialähtöisessä analyysissä olisivat mahdollisesti jääneet piiloon.

Tämän jälkeen aloitin analyysin tavallaan uudestaan, mutta tällä kertaa käyttäen Foucault'n minäkäytäntöjen neljää ulottuvuutta työkaluinani. Aloitin lukemalla aineistoa läpi eettisen substanssin näkökulmasta. Merkitsin ilmauksia, teemoja ja kohtia, jotka nähdäkseni kuvastivat tai

jollain tavalla liittyivät eettisen substanssin muodostumiseen. Toisinaan huomioni kiinnittivät sisällölliset seikat, esimerkiksi toistuva esimerkki jostakin valmennuksessa teetetävästä harjoituksesta. Toisinaan taas jotain olennaista kiteyttivät mielestäni tietyt kielelliset ilmaukset, erityisesti jos ne näyttivät toistuvan eri haastatteluissa. Työn lomassa merkkasin ylös myös aineistoesimerkkejä, jotta niihin myöhemmin palaaminen olisi helpompaa. Lisäksi merkitsin erikseen aineistosta intuitiivisesti mielestäni tärkeitä kohtia, vaikka en heti osannut liittää niitä osaksi jotakin kokonaisuutta. Tämän jälkeen kävin saman prosessin läpi kaikkien ulottuvuuksien näkökulmasta. Eri ulottuvuuksien kohdalla huomiotani kiinnittivät hieman erilaiset asiat. Eettisen substanssin näkökulmasta kiinnostavaksi muodostui esimerkiksi se, mikä nähdään ongelmallisena ja puuttumista vaativana asiana. Alistumisen tavassa taas kiinnostavaa oli ennen kaikkea, miten itsen työstäminen tehdään ymmärrettäväksi ja miten tähän työhön houkutellaan. Esimerkiksi moraalisubjektin teleologiassa taas huomio kiinnittyi ennen kaikkea siihen, mikä nähtiin tavoiteltuna olemisen tapana ja mikä taas epätoivottuna tilanteena.

Tämänkaltaista työtä, eli aineiston lukua ja kokonaisuuksien hahmottelua, tein usean kierroksen, joiden aikana minäkäytäntöjen ulottuvuuksien sisällöt ja niiden väliset yhteydet muotoutuivat uudestaan. Jokaisella lukukerralla silmä tarkentui ilmauksille, jotka liittyivät laajempaan kokonaisuuteen. Näin pyrin teoreettisen työkaluni avulla tekemään aineistoani ymmärrettäväksi ja hahmottelemaan kokonaisuuden, joka tuo mahdollisimman johdonmukaisesti esiin aineistossa esiintyviä toisiinsa liittyviä, mutta myös toisistaan poikkeavia merkityskokonaisuuksia. Analyysi tarkoittaa aina myös valintojen tekemistä. Kaikki kiinnostava ei mahdu mukaan, ja jotain jää aina sanomatta.

5. EETTISEN SUBSTANSSIN MÄÄRÄYTYMINEN

Luvuissa 5–8 esittelen analyysini tuloksia. Analyysini koostuu neljästä osiosta perustuen Foucault’n minäkäytäntöjen ulottuvuuksiin. Nämä ulottuvuudet ovat eettinen substanssi, alistumisen tapa, eettinen työ sekä moraalisubjektin teleologia. (Foucault 2010, 137–138.)

Eettinen substanssi on jokin osa itsestä, joka otetaan työstämisen kohteeksi. Käsitän sen myös joksikin, joka problematisoituu. (Ks. Foucault 2010, 137; Alhanen 164–165.) Näiden perusteella lähdin tarkastelemaan omasta aineistostani sitä, mikä elämäntaitovalmennuksessa muodostuu ongelmaksi ja asettuu näin työstämisen kohteeksi. Elämäntaitovalmennus ja sen harjoittajat eivät luo yhtenäistä joukkoa yhteisine käytäntöineen. Lisäksi valmennuksen tavoitteet ovat hyvin monitasoisia. Valmennuksen tavoitteeksi voidaan asettaa työpaikan saaminen, itsetunnon löytäminen tai elämän merkityksellisyyden lisääminen. Toisaalta, kuten pian tulen esittämään, muodostuu varsinaiseksi työstämisen kohteeksi jokin osa itsestä. Tämä kuvastaa myös hyvin eettisen substanssin määräytymistä. Mikä on siis se osa itsestä, jota lähdetään muokkaamaan, kun tavoitellaan esimerkiksi uutta työpaikkaa? Seuraavissa kappaleissa esittelen vastauksia näihin kysymyksiin.

5.1. Yhteys sisäiseen totuuteen

Valmennus on hyvin tavoitekeskeistä. Valmennuksen alussa valmentaja ja asiakas käyvät yhdessä läpi asiakkaan elämän osa-alueita ja määrittävät tavoitteen, jota kohti lähdetään kulkemaan. Toisinaan asiakkailla on valmiina selkeä tavoite, toisinaan sitä taas ryhdytään kartoittamaan, tai tavoite vaihtuu valmennusprosessin myötä. Tätä kahtiajakoa valmentajat kuvaavat seuraavissa lainauksissa:

Me lähettäis keskustelemaan sun kanssa, ja siis vaikka ihan niitä näitä, koska kumminkin se väkisin ajautuu siihen kohti sitä miellettyä ongelmaa. Useinhan se ongelma, mitä ihminen mieltää itellään olevan ni ei edes oo se oikee ongelma. (Jaakko, valmentaja)

Mä tiiän et monilla valmentajilla on semmosia aika fiksattujaki kaavoja mitä ne tekee, mul ei oo ihan varsinaisesti ihan oo sellasia et mä meen aika yksilö kerrallaa, ja katotaan et mitä ne tarttee. Ja pyrin kattoo sen että niinku, ihmiset pyytää usein tietty asiaa, mut sit mä nään että ne tarttee jotain muuta, että se onnistuu. (Matti, valmentaja)

Jaakko kertoo, kuinka valmennuksen alussa lähdetään selvittämään asiakkaan ongelmaa keskustelun avulla. Olennaista kuitenkin on, ettei ongelma, jonka takia valmennukseen on tultu, välttämättä olekaan asiakkaan *oikea* ongelma. Valmennus auttaa siis tunnistamaan asiakkaan

todellisen ongelman. Myös Matti kuvailee samanlaista ilmiötä. Hänen mukaansa valmennuksen alussa ryhdytään selvittämään, mitä asiakas tarvitsee. Se, mitä asiakas oikeasti tarvitsee, ei kuitenkaan aina ole se, mitä hän aluksi pyytää. Valmennuksen avulla pyritään siis pääsemään kiinni johonkin, jota asiakas ei vielä edes itse tiedosta. Näin voidaan nähdä lähestyvän myös eettistä substanssia eli sitä osaa itsestä, joka täytyy ottaa työstämisen kohteeksi.

Vaikka valmennuksen tavoite voi olla konkreettinen, muodostuu varsinaiseksi työstämisen kohteeksi usein jokin yksilön sisäinen tekijä:

Tai tavallaan se voi olla et se aihe minkä he tuo ite esiin ni on joku ihan muu, mut tavallaan se mikä sieltä kaivautuu esiin, mihin niinku lähes kaikis valmennuksis päädytään, niin on itseisassa sana häpeä. [...] On kyse mistä tahansa, siis parisuhteesta siin on usein se et mä en oo riittävä mä en tiedä mitä toi mult haluu ja kaikki mitä mä teen on jotenki väärin ja mä en tiedä miten, mä pelkään et se lähtee ja... Semmonen niinku, et en tule rakastetuksi. Sit oli kyse jostain työuraan liittyvist valinnoista, ni ei uskalleta tehdä niitä, ei mennä unelmien perään sen takii koska mitä sit ku mä epäonnistun mitä muut ajattelee. (Maija, valmentaja)

Maija kertoo, kuinka valmennukseen voidaan hakeutua parisuhteen kysymysten tai työuraan liittyvien valintojen takia, mutta näidenkin kohdalla häpeä ”kaivautuu esiin”. Näin ollen todellinen ongelma, tässä tapauksessa häpeä, paikallistuu yksilön sisimpään. Ongelmat parisuhteessa tai työelämässä kehystetään pelkojen ja häpeän kautta. Pohjimmiltaan kyse on yksilön omista epävarmuuksista. Esimerkki kuvastaakin hyvin psykologista ja terapeutista diskurssia, jonka puitteissa yhä useampi asia käsitteellistetään yksilön sisäisen psykologisen maailman avulla (esim. Illouz 2008). Ne luovat käsityksen tuntevasta ja itsereflektioon kykenevästä yksilöstä, jonka toimintaa tässä tapauksessa ohjaavat esimerkiksi pelon ja häpeän tunteet. Häpeän lisäksi valmennuksen aiheiksi nousivat usein esimerkiksi pelot, epävarmuus, huono itsetunto, perfektionismi ja miellyttämisen halu. Toisinaan asiakkaat nimesivät nämä suoraan kohteiksi, joita he haluavat työstää, ilman erityistä kartoitusta tai kaivelua. Myös nämä voidaan nähdä varsin tyypillisinä terapeutin diskurssin tarjoamina käsitteinä, joiden kautta elämää tehdään ymmärrettäväksi.

Sen lisäksi, että valmennuksen alussa pyrittiin kartoittamaan asiakkaan todelliset ongelmat, pyrittiin valmennuksen avulla löytämään myös se, mitä asiakas todella haluaa. Tähän Matilla oli erityinen työkalu, ”passion test”:

Se ite se passion test, joka on niinku semmonen millä sä saat, niinku kaivetaan esiin se, että mikä on oikeesti se, mikä on sun intohimo mitä sä haluat tehdä. Et se, siin käytetään apuna semmosii

kysymyksii, joilla saadaan niinku tosi voimakkaasti esiin se, et mikä on se juttu. (Matti, valmentaja)

Jälleen asiakkaan sisältä ”kaivetaan esiin” se, mitä asiakas todella haluaa tehdä ja mikä on hänen todellinen intohimonsa. Kiinnostavaa onkin, että toisaalta kaikki vastaukset tulevat asiakkaalta itseltään, mutta toisaalta valmennusta tarvitaan kaivamaan ne esiin. Ilmiö löytyy Rimken (2000) tutkimuksen mukaan myös self-help-teksteistä. Lukijaa vakuutellaan luottamaan ulkopuolisen asiantuntijan neuvoihin ja nikseihin, mutta tulemaan näiden avulla loppujen lopuksi itse itsensä asiantuntijaksi. (Emt., 62–63.) Myös valmennuksessa toistuu ajatus yksilöstä oman elämänsä asiantuntijana. Esimerkiksi Valmentaja Helena kuvaa asiakasta asiantuntijana oman elämänsä suhteen, mutta näkee valmentajan roolin eräänlaisena ”fasilitaattorina”.

Asiakas yritetään saada itse löytämään todelliset intohimonsa erilaisten harjoitusten tai keskustelun avulla. Yksi asiakkaista, Tiina, hahmotti valmennuksen tavoitteet samankaltaisesti:

Haastattelija: Mitä sä aattelet et onks... Mikä on tavallaan sen valmennuksen niinku semmosena päätavoitteena?

Tiina: Öö. Mä luulen et sen tavote on auttaa ihmisiä löytää oman... tutustua itseensä. Mä luulen et nyky-yhteiskunnassa on vähän semmosta, käydään läpi semmosta koulusysteemiä, jossa ihmisiä pistetään vähän lokeroihin ja... Ja sit ei vaan se koulutussysteemi, mut myös perheet ja ehkä sukulaispiirit ja kaveriporukat ni jotenki saattaa olla et kokee et jout-, pitäis elää tietynlaista elämää tai et, et tietynlainen työura tai tietynlaiset parisuhteet on hyviä juttuja ja sit kaikki muu on huonoo. Et sit voi olla ihmisiä, jotka kokee et ne elää... ne ei yhtään sovi siihen kuvaan, mut et ne yrittää kuitenkin mennä sitä reittii. Ja sit voi olla jopa niin et, tai mä tiän itelläni niin voi olla et jopa ei ees tiä mitä halua tehdä tai missä on. Tai saattaa tietää vähän et missä on hyvä, mut ei ehkä arvosta sitä, tai aliarvioi sitä. Ja sit tommosen valmennuksen kautta ni se voi auttaa selkeyttämään niitä... sitä, et mistä on kiinnostunu, mitkä on ne omat lahjakkuudet, mikä inspiroi ja saa innostamaan. Ja sitte se, se voi auttaa sitte ottamaan askeleita kohti semmosta elämää, jossa on onnellisempi. Koska saa olla aidompi itse, aidommin itse. (Tiina, asiakas)

Tiina näkee valmennuksen keskeisenä tavoitteena itseensä tutustumisen ja sitä kautta omien vahvuuksien ja kiinnostuksenkohteiden löytämisen. Näiden avulla voidaan alkaa ottaa askeleita kohti onnellisempaa elämää. Tekstikatkelman loppu kuvastaa osuvasti tavoitetta: Valmennuksen käytäntöjen avulla voidaan tavoitella elämää, jossa saa olla ”aidompi itse, aidommin itse”. Tiinan vastaus nostaa esiin myös keskeisen piirteen, joka kuvastaa valmennuksessa tavoiteltavaa aitoa itseä: ulkopuoliset vaikutukset ja odotukset näyttäytyvät sille potentiaalisena uhkana. Tässä tapauksessa omien intohimojen, vahvuuksien ja mielenkiintojen löytymistä uhkaavat esimerkiksi koulusysteemi, perhe, sukulaispiirit sekä kaveriporukat. Itsetuntemus auttaa kuitenkin yksilöä saamaan otteen omasta itsestään. Myös toinen asiakas (Sanni) kertoi, kuinka valmennuksen jälkeen

on huomannut olevansa *"itelleen rehellisempi"* ja osaa rehellisemmin sanoa, mitä asioita *"oikeesti arvostaa ja haluaa"*. Itsetuntemus kuvastuu tässä vastauksessa rehellisyytenä itseään kohtaan eli tavallaan avoimena suhteena itseän.

Keskeistä on löytää ja tunnistaa omat intohimonsa sekä ne piirteet, jotka ovat sen tiellä. Tämä vaatii tarkkaa itsetutkiskelua, sillä myös ratkaisut ongelmiin löytyvät yksilön sisältä. Valmennuksen käytännöissä muotoutuva tai ainakin tavoiteltava yksilö näyttäytyykin paikoin hyvin itsenäisenä ja riippumattomana. Tämän yksilön aidot intohimot ovat hänen omiaan ja hänen itsensä sisältä lähtöisin, eivät muiden odotusten luomia tai muiden keksimiä. Tämänkaltaisen käsitys yksilöstä ja erityisesti sen sisältä löytyvästä totuudesta on aiempien tutkimusten perusteella melko tyypillistä terapeuttisille teknologioille, esimerkiksi self-help-oppaille ja elämäntaitovalmennukselle (esim. Rimke 2000, Hazleden 2003, Pagis 2016, Salmenniemi 2017). Näiden mukaan yksilön on oltava rehellinen itselleen ja löydettävä sisäinen totuutensa ja sen mukanaan tuoma voima. Samoin ulkopuoliset tekijät nähdään potentiaalisena uhkana yksilön omalle riippumattomuudelle. Salmenniemi (2017, 8) kuvailee tätä ilmiötä siirtymänä ulkoisesta sisäiseen auktoriteettiin. Ulkoiset auktoriteetit ja instituutiot nähdään ennemmin uhkina yksilön sisältä löytyvälle totuudelle.

Kuten Pagis (2016) huomioi omassa elämäntaitovalmennusta käsittelevässä tutkimuksessaan, sosiaaliset suhteet nähdään edelleen keskeisinä yksilön identiteetille, niiden rooli vain on muuttunut. Kun aiemmin identiteetti rakennettiin suhteessa läheisiin, nyt läheiset nähdään tälle potentiaalisena uhkana tälle prosessille. Pagis kuitenkin osoittaa, että valmennuksen käytännöissä asiakasta rohkaistaan hakemaan sosiaalisesta ympäristöstään vahvistusta ja resursseja esimerkiksi omien haaveiden toteutukseen. (Emt.) Sama ilmiö näkyy omassa aineistossani. Esimerkiksi valmentaja Matti toteaa: *"Ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia siihen sen sun oman jutun toteuttamiseen."* Yksilöä ja tämän toimintaa ei siis nähdä irrallisena ympäristöstä, mutta ympäristön rooli on ennemmin yksilön omien ja riippumattomien tavoitteiden mahdollistaja, kuin niitä luova tekijä.

Valmennuksen keskeiseksi eettiseksi substanssiksi voitaisiin siis nähdä yhteys jonkinlaiseen sisäiseen totuuteen tai aitoon itseän. Pyrkimyksenä on tavoittaa itsestään se osio, joka on aito ja muista riippumaton. Se tarjoaa vastaukset siihen, mitä yksilö oikeasti haluaa. Ongelmaksi muodostuu näin ollen tämän yhteyden menetys. Sen löytämiseen valmennus tarjoaa välineitä. Tätä kuvastaa myös se, miten ihmisten nähdään toisinaan olevan *"hukassa itensä kanssa"* (Saara,

valmentaja). Terapeuttisia parisuhdeoppaita tutkinut Hazleden (2003, 415–417) nostaa myös aineistostaan itsen työstämisen eettiseksi substanssiksi tämänkaltaisen suhteen itseen. Vaikka lukija on saattanut luulla ongelman olevan parisuhteessaan, tarjoavatkin oppaat ongelmaksi *itsesuhteen* laadun ja syvyyden. Valmennuksen käytännöissä toteutuu hyvin samankaltainen prosessi. Kuten Hazleden (emt., 416) havaitsee, tämä tarkoittaa myös eräänlaista minuuden kahtiajakoa. Valmennuksenkin käytännöissä voidaan erottaa toimija-minä sekä työstettävä *itse*: Puhutaan itseensä tutustumisesta, itsensä johtamisesta, itsensä hyväksymisestä ja itsensä rakastamisesta. Toisaalta koko Foucault’n minäkäytäntöjen teorian voidaan nähdä muodostavan tämänkaltaista jakoa. Se perustuu yksilökäsitykseen, jossa itseä toisaalta muokataan, mutta toisaalta ollaan myös toimijana. Hazledenin (emt.) tutkimiin parisuhdeoppaisiin verrattuna valmennuksessa tapahtuva itsen työstäminen näyttäytyy ehkä jossain määrin konkreettisempänä ja tavoitekeskeisempänä. Sen vuoksi aineistosta on mielestäni erottaa toinenkin keskeinen eettinen substanssi eli työstämisen kohde: asenne.

5.2. Asenne sekä sitä muovaavat uskomukset

Se, että todelliset työstämisen aiheet täytyy kaivaa esiin, tarkoittaa sitä, että jotain on niiden tiellä. Tämä on seuraava työstämisen kohteeksi otettava asia. Kuten edellisessä osiossa kävi ilmi, joskus toisten odotukset estävät yksilöä toteuttamasta aitoja intohimojaan. Tämän lisäksi haastatteluissa toistui useaan otteeseen näkemys uskomuksista, jotka estävät yksilöä toteuttamasta itseään.

Siellä kurssilla niin käytiin läpi sillain ihan yksinkertasin harjoituksin, et minkälaisii uskomuksii meillä on liittyen tiettyihin asioihin [...] Mut et sitte ku rupes tajuumaan, et samasta asioista nii tai, ne meidän uskomukset et me määritetään ne meidän aikasempien kokemusten kautta, ja tota otetaan ne ulkopuolelta aika pitkälti et, miten me voidaan tietää onks ne totta vai ei? (Tiina, asiakas)

[...] Siis uskomukset on muuten semmonen teema, mistä kyl puhutaan tosi paljon valmennuksissa, koska ne on usein niitä jotka estää sitte tekemästä niitä itselle mieluisia valintojakin, koska siel on just ne pelot ja tavallan ne mitä sä oot saanu vanhemmilta, että.. Niinku mä oon saanu mun äidiltä joskus tän et sä oot Maija liian laiska yrittäjäksi, nii se esti, esti mua jonkun aikaa toteuttamasta tätä unelmaa. Et tavallaan, et uskomukset usein estää meitä ja vaikuttaa siihen miten me toimitaan ja nähään maailma. (Maija, valmentaja)

Tiina tuo esiin, miten uskomukset otetaan ulkopuolelta, jolloin myös niiden totuudellisuus asettuu kyseenalaiseksi. Tämän voidaan nähdä toistavan näkemystä siitä, miten totuus löytyy yksilön sisältä, ei ulkopuolelta. Seuraavassa aineistokatkelmassa myös Maija määrittelee uskomukset itselle mieluisia valintoja rajoittaviksi sekä ulkopuolelta tuleviksi, omakohtaisessa esimerkissään äidiltään

saatuna. Uskomukset näyttäytyivät usein ulkopuolelta tuleviksi, mutta toisaalta niitä kuvailtiin myös joksikin, joita ikään kuin omatoimisesti *”tehään itselle”* ja joihin *”aletaan uskoa, ku me ollaan niin päätetty”* (Leena, valmentaja). Esimerkit kiteyttävät hyvin uskomusten keskeiset piirteet. Uskomukset tulevat ulkopuolelta, ovat usein epätosia ja uhkaavat yksilön autonomisuutta. Toisaalta yksilöt tekevät uskomuksia itse itselleen ja uskovat niihin omasta päätöksestään. Ne näyttäytyvät kuitenkin vahvasti rajoittavina tekijöinä, jotka yksilön tulee tiedostaa ja joista hänen on hyvä päästä eroon. Ne estävät yksilöä näkemästä todelliset mahdollisuutensa ja toteuttamasta itseään eli saavuttamasta täyttä potentiaaliaan.

Muiden antamien neuvojen hyödyllisyys kyseenalaistetaan myös valmentajien kohdalla. Valmennuksen keskeinen periaate on, että valmentajan ei tule neuvoa, vaan yksilön tulee oivaltaa asiat itse. Oivallukset nähdään tärkeinä eteenpäin vievinä voimina:

Mä oon ite todennu et ihminen oppii parhaiten oivaltamalla ite asiat. Et, se ei oo varmaan hyvä, et valmentaja antaa sillai neuvoja. Et enemmän et se tulee sieltä asiakkaasta itsestään, mut et se valmentaja sais ohjata sitä et... et auttaa siinä oivallusprosessissa. (Tiina, asiakas)

Tiina kokee, että oivallukset tulevat asiakkaasta itsestään ja itse oivaltaminen on paras keino oppia. Valmentaja voi kuitenkin auttaa *”oivallusprosessissa”*. Oivallukset ovat siis jotain, jotka syntyvät yksilön itsensä sisällä. Ne ovat tavoiteltavia ja näyttäytyvät vastakohtana uskomuksille. Oivallukset mahdollistavat ja tulevat yksilön sisältä, uskomukset rajoittavat ja tulevat yksilön ulkopuolelta.

Sekä uskomusten muokkaamisen että oivallusten avulla päästään oikeanlaiseen asenteeseen: Yksilön oma suhtautuminen, ajattelumallit ja asenne vaikuttavat siihen, kuinka hyvin hän kykenee toteuttamaan itseään. Nämä muodostuvatkin usein varsinaiseksi työstämisen kohteeksi, esimerkiksi olosuhteiden sijaan.

Perinteinen esimerkki vaikka et niinku kaupan kassa, mitä pidetään tylsänä hommana ni mikä mun mielestä voi olla maailman siisteintä jos siitä tekee, niinku mikä tahansa homma voi olla maailman siisteintä jos ite ne tekee sellasiks. [...] Jokanen työ on eniten mun mielestä sitä mitä ihminen siitä tekee. Se on mun mielestä yks niinku tärkeimpiä juttuja, mitä mä ainakin vien eteenpäin, et ihmiset ymmärtää sen, että ne ite luo sen. Et se ei oo se työ, joka luo sen työn, vaan ite luo sen työn. (Matti, valmentaja)

Toki voi muuttaa ympäristöä ja olosuhteita, mutta aika usein se on kyl niin että, et jos et sä muuta itseäsi, tai sun suhtautumista, sun ajattelua, niin se ei hirveesti auta, että muuttaa sitä, niitä olosuhteita. Ja sit ku siihen on kyl ihan, ihan tota positiivisen psykologian alalta tutkimustakin, että, et kuinka suuri se meidän niinkun, tai kuinka paljon me voidaan vaikuttaa siihen meidän omaan onnellisuuteen, öö, et siitä on vain ihan muutama prosentti on olosuhteiden vaikutusta. (Maija, valmentaja)

Ensimmäisessä esimerkissä Matti kertoo, kuinka jokainen työ on sitä, mitä ihminen siitä tekee. Työ luodaan siis itse, joten jokainen työ voi olla ”maailman siisteintä”. Myös olosuhteita voi muuttaa, kuten Maijan esimerkistä käy ilmi, mutta sillä ei ole suurta merkitystä, ellei muuteta myös omaa ajattelua, suhtautumista ja jopa itseä. Nämä näkemykset ovat jatkumoa autonomisesta ja itsereflektiivisestä yksilöstä, jolla on mahdollisuus muuttaa ajatteluaan. Ne myös kuvastavat sitä, miten ratkaisu ongelmiin löydetään ensisijaisesti yksilöstä ja tämän toiminnasta. Maijan esimerkki havainnollistaa oivallisesti, kuinka psykologiseen tietoon vedotaan perusteltaessa itsen työstämistä sekä sitä, miten tässä tapauksessa positiivinen psykologia luo kuvaa ihmisestä tietynlaisena yksilönä. Positiivisen psykologian tieto rakentaa subjektin, joka pystyy ja jonka tulee muuttaa omaa suhtautumistaan tavoitellessaan onnellisuutta. Myös asiakas Tiinan kuvaus omasta valmennusprosessistaan kuvastaa asenteen ja oman suhtautumisen merkitystä:

Ja sit mua ahdisti hirveesti se ajatus mennä takasin sinne vanhaan työpaikkaan, ku mulla liitty siihen kaikenlaisii vanhoja ajatusmalleja. Ni sit me testailtiin et no miltäs nää eri vaihtoehdot tuntuu. [...] Et sillä päästiin sitte purkamaan et minkä takia ajat- tuntee jotain, et onks ne oikeita ne ajatukset, jotka on siellä taustalla. [...] Et siinäki, me käytiin semmonen harjoitus muun muassa missä, okei meillä on semmonen rajottava uskomus, eli mul oli semmonen pelko, et okei sit ku mä meen sinne vanhaan työpaikkaan ni siellä on niin hektistä ja stressaavaa ja ihmiset on niin ahdistuneita, et.. mä aion voida huonosti. [...] Sit käytiin läpi se, no semmosii viiden askeleen kautta et miten se voiski olla hyvä vaihtoehto et okei, no yks, ensimmäinen askel, jos mä tota pidän hyvää vuolta ittestäni, et mä lepään tarpeeks ja otan aikaa ittelleni ni sit mä jaksan siellä olla keskittyneempi ja rauhallisempi. Ja sitte seuraava askel oli nii et mä varmistan et mä annan aikaa ittelleni myös ylläpitää mun uusia mielenkiinnon kohteita, et se ei oo semmonen joko tai, vaan et sekä että –tilanne. Sitte, nii siin oli eri tapoja, et miten mä ajattelin et okei sit mun tavote olis et mä oon siellä töissä, ja mä oon sillai tosi läsnä ja nautin ja inspiroidun ja pystyn ole siellä ja motivoimassa muitakin (nauraa) Ettei tartte olla siellä sillain piilossa. (Tiina, valmentaja)

Tiinan esimerkki kuvaa nähdäkseni hyvin eettisen substanssin määräytymisen prosessia. Tiinan ongelmana on vanhaan työpaikkaan palaamisesta seuraava ahdistus. Varsinaiseksi työstämisen kohteeksi muotoutuu kuitenkin Tiinan omat ”vanhat ajatusmallit”. Ajatus siitä, että työpaikalla on hektistä ja stressaavaa käsitteellistetään Tiinan rajoittavaksi uskomukseksi. Myös huono vointi kehystetään Tiinan päätökseksi: ”mä aion voida huonosti”. Tavoitteen pohjaksi taas otetaan ajatus Tiinasta työssään läsnä olevana, nauttivana ja inspiroituneena. Myös askeleet kohti tätä tavoitetta perustuvat Tiinan tekemiin muutoksiin. Tiinan tulee antaa aikaa itselleen, levätä ja ylläpitää uusia mielenkiinnon kohteitaan. Koko prosessi toimii esimerkkinä terapeutin diskurssin yksilöllistävästä mekanismista. Hektisyys ja kiireisyys työelämässä kääntyy yksilön sisäiseksi ongelmaksi, johon ratkaisuna ovat yksilön omat toimet paremman hyvinvointinsa eteen. Sen sijaan,

että ensisijaisena ongelmana nähtäisiin esimerkiksi työpaikan ilmapiiri tai työolot, työstettäväksi ongelmaksi muodostuukin Tiinan ahdistus ja ahdistuksen aiheuttavat ajatusmallit ja uskomukset.

Tiinan esimerkissä ajattelun muuttamisella pyritään sopeutumaan olosuhteisiin eli tässä tapauksessa työpaikkaan. Toisinaan ajattelun tai asenteen muutoksella pyritään kuitenkin myös muuttamaan olosuhteita eli esimerkiksi tavoittelemaan unelmien työpaikkaa tai löytämään parisuhde. Sekä valmentajien että asiakkaiden joukossa oli myös havaittavissa kahtalaista suhtautumista asenteen voimaan.

[...] Jotenki mä ehkä näkisin et se, siinä valmennuksessa ni siinä niinku voi saada sen niinku oppia niinku hyödyntämään sitä omaa persoonaansa niinku mahdollisimman hyvin. Että tota, tavallaan ehkä siinä niinku ihminen ei sillee muuttu, mutta oppii niinku muuttamaan ympärillään olevia asioita mitkä on semmosia mitä voi muuttaa, tai jotenki niinku niitä elämänsä asioita mitä voi muuttaa. (Sanni, asiakas)

Siitähän [asenteesta] se lähtee, se on ainut asia mihin periaatteessa voi niinku vaikuttaa, on oma itse. Et mutta sitte toisaalta ihminen tietystä pisteessä voi ottaa sen myös aika syyllistävänä...Et ja kokee sitä riittämättömyyttä ja mun asiakkaat on tosi isolta osin ihmisiä, jotka vaatii aivan älyttömästi iteltään ja on suorittajatausta ja perfektionistitustausta, ja sit tavallaan siinä kun niinku sanotaa et no kuule se on iha susta itestä kiinni... Ni se on asia mitä mä en ikinä halua sanoa kenellekään. (Saara)

Sannin mukaan ihminen ei muutu, mutta ainakin osaa ympärillään olevista asioista voi muuttaa. Tämänkaltaisen näkemys edusti nähdäkseni poikkeusta aineistossa. Toisaalta Sanninkin esimerkissä yksilö voi persoonaansa hyödyntämällä oppia muuttamaan ympärillään olevia asioita. Se, että oppii hyödyntämään persoonaansa, voidaan myös nähdä itsen työstämisenä. Saara kokee syyllistävänä ajatuksen siitä, että asiat ovat vain yksilön asenteesta kiinni. Siitä huolimatta hän näkee, että valmennuksen käytännöissä oma itse on ainut asia, mihin voidaan vaikuttaa.

Valmennuksen käytännöissä yhteys aitoon itseen ja itsen sisältä löytyvään totuuteen nähdään siis ongelmana. Tätä yhteyttä voivat uhata yksilön ulkopuoliset tekijät, kuten muilta tulleet uskomukset, perheen ja ystävien odotukset tai esimerkiksi koulujärjestelmä. Nämä konkretisoituvat yksilön väärinä uskomuksina, haitallisina ajatusmalleina ja siten myös vääränlaisena asenteena. Siksi ne ovat luonteva työstämisen kohde. Sikäli eettinen substanssi voidaan nähdä tässä ikään kuin kaksitasoisena. Yhteys itseen ja sisäiseen totuuteen problematisoituu, mutta tätä ryhdytään etsimään työstämällä ajatusmalleja, uskomuksia ja asenteita.

6. ALISTUMISEN TAPA

Tässä analyysiluvussa kuvailen erilaisia tapoja, joilla itsen työstämiseen asennoidutaan. Tarkastelen esimerkiksi sitä, millä tavalla itsesuhteen työstämistä perustellaan itselle ja muille. Ryhdytäänkö itseä muokkaamaan esimerkiksi uskosta auktoriteettiin, sopeutuakseen olosuhteisiin vai vetoamalla jonkinlaisiin järkisyihin tai tietynlaiseen logiikkaan? Toisin sanoen tarkastelen, minkälaista suhdetta valmennuksessa teetettyyn työhön muodostetaan. Minäkäytäntöjen ulottuvuuksien näkökulmasta vuorossa on siis alistumisen tapojen esittely. Olen tämän pohjalta eritellyt aineistostani kolme erilaista tapaa suhtautua itsen muokkaamiseen.

6.1. Vastuullisuus: ohjien ottaminen omiin käsiin

Asiakkaan oma rooli valmennuksessa on suuri. Useassa haastattelussa toistui asiakkaan vastuu valmennusprosessissa sekä omassa elämässään. Valmennuksessa valmentaja ei anna valmiita vastauksia, vaan korkeintaan tarjoaa uusia näkökulmia. Usein valmentajan rooliksi nähtiin asiakkaan muutoksen mahdollistaminen.

Et mä en en ikinä haluais ottaa sitä vastuuta toisesta ihmisestä, en mä voi tietää mikä sille ihmiselle on parasta ku sen täytyy sen ihmisen itte tietää se, mutta mä voin kannustaa ja tukea löytää niitä vastauksia, itsestä. (Saara, valmentaja)

Valmennuksessa on idea, että hän niinkun itse, itse löytää ne ja keksii ne ratkaisut, mitkä hänelle just toimii, koska jos joku toinen tulee sua neuvomaa ja sanomaan, että no soita tonne ja tee näin ni se ei toimi. (Naurahdus) Ja tavallaan koko ajan niinku pidät mielessä sen että se ihminen tietää itse oman elämänsä parhaiten. Se on se asiantuntija ja mä oon vaan se joka niinkun autan, tavallaan semmonen fasilitaattori tai sellanen siinä. [...] Sen valmennettavan rooli on hyvin aktiivinen ja vastuullinen, että hänen täytyy niinku ite, ottaa sitä vastuuta ja tehdä asioita. (Helena, valmentaja)

Ajatus valmennettavan vastuulliseen rooliin perustuu vahvasti siihen, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Valmentaja ei saa neuvoa, eikä sen nähdä olevan myöskään toimiva ratkaisu, sillä parhaat tulokset tulevan sillä, että yksilö itse keksii ratkaisut ongelmiinsa. Tämä on jatkumoa edellä esittelemästani näkemyksestä, että totuus löytyy yksilön itsensä sisältä, ja ulkopuolelta tulevat uskomukset taas eivät ole välttämättä tosia. Muiden tarjoamat neuvot eivät johda oikeanlaiseen muutokseen. Sen sijaan jokaisen sisältä löytyy paras tieto siitä, mikä hänelle on parasta. Näin ollen jokainen on myös jossain määrin vastuussa omista ratkaisuistaan. Rosen (1999) mukaan ajatus yksilön riippumattomuudesta ja tarpeesta löytää potentiaalinsa velvoittaa yksilön myös itsen työstämiseen. Tällä tavalla yksilö ikään kuin sidotaan itsehallinnan tekniikoihin ja

identiteetinrakennukseen. (Emt., 93.) Valmentaja toimii tässä prosessissa eräänlaisena ”fasilitaattorina”. Vaikka jokainen on oman elämänsä asiantuntija, itsen työstäminen tapahtuu valmentajan katseen alla ja näin olleen suhteessa myös valmentaja-auktoriteettiin.

Parhaat tulokset nähdään valmennuksen käytännöissä saavutettavan sillä, että yksilö ottaa itse ohjat omiin käsiinsä. Yksilön rooli on siis vastuullinen ja aktiivinen. Tämänkaltaisen aktiivisuuden tavoittelemisen tulee osiin myös seuraavassa katkelmassa, jossa Saara kertoo päätymisestään valmentajaksi:

[...] Ni mulle alko kyllä hyvin nopeesti valjeta että tämä on nytte se tapa millä mä haluun toimia ihmisten kanssa. Et just se, että ihminen ite ottaa niinku ohjat omassa elämässään. Et mä en oo se mikä, joka sit kertoo et näinhän sä sit niinku teet, tai sit ku mä oon ollu aikasemmin sosiaaliasemalla töissä, niin se on ollu myös sit sillai et niinku teet näin, ni sitte sulle tulee tämä raha, ja se on semmosta niinku toisenlaista, mä haluun et ihmisen tulee omasta tahdostaan. (Saara, valmentaja)

Sellanen ihminen hyötyy valmennuksesta, joka on valmis itse ottamaan vastuun siitä omasta hyvinvoinnistaan ja tekemään töitä sen eteen. Koska silloin tällöin tulee sellasii ne, yleensä ne ei kyl johda ees tapaamisiin et huomaa yhteydenotosta jo et odotetaan niinku et joku sanoo, kertoo sulle et mitä sun pitää tehdä. Öö, se ei toimi. Et se, että tota semmonen joka on oikeesti kiinnostunu kehittämään itseään ja on valmis tekemään sen eteen töitä eikä odota sellasta et nyt ku mä meen vaan valmentajaa tapaamaan ni sitte niinku sormia napsauttamalla nää asiat muuttuu paremmaks. Sillon siit on hyötyä. Jos et sä ite tee mitään niitten asioiden eteen ni sit sä et luultavast hyödy siit yhtään mitään, et kyl se on semmonen.. Kuitenki kyse on työkalusta jolla sä, jolla autetaan sua itseäsi kehittämään itseäsi. (Maija, valmentaja)

Saara kokee, että valmennus on hänelle hyvä tapa auttaa ihmisiä, koska sen käytännöissä ”ihminen ottaa ohjat omassa elämässään”. Samalla hän tekee vertauksen sosiaaliasemalla työskentelyyn, jossa ihmisille ainoastaan kerrotaan mitä heidän tulee tehdä, jotta he saavat rahaa. Vertauksessa ihmisen aktiivisuus ja aloitteellisuus oman elämänsä suhteen näyttäytyvät tavoiteltavana, ja passiivinen neuvottavana oleminen epätoivottuna. Saara perustelee vertailulla sitä, miksi hän on valinnut valmennustyön, mutta samankaltainen näkemys toistui muuallakin aineistossa. Maijan vastauksessa toistuu näkemys ihmisen oman vastuunkannon tärkeydestä. Myös tässä epätoivottuna tilanteena nähdään eräänlainen yksilön passiivisuus: Se, että ”odotetaan et joku kertoo sulle mitä sun pitää tehdä”, nähdään epätoimivana ratkaisuna. Sen sijaan asiakkaan pitää olla valmis tekemään töitä ja olla kiinnostunut kehittämään itseään. Valmennuksessa yksilöä autetaan itse kehittämään itseään. Näkemykset muistuttavat myös uusliberalistisen hallinnan muovaamia yksilöihanteita. Näiden ihanteiden mukaisen kansalaisen tulee olla aktiivinen ja vastuullinen, ei passiivinen tai riippuvainen. (Miller & Rose 2010, 74.) Binkleyn (2011) mukaan

uusliberaalin subjektiviteetin rakentaminen vaatii myös vanhan subjektiviteetin ja sen ominaisuuksien kyseenalaistamista ja hylkäämistä. Edeltävät esimerkit kuvaavatkin tätä prosessia. Samalla kun yksilön aktiivisuutta ja vastuullisuutta tavoitellaan, tulee kyseenalaistaa ja tuomita sille vastakkaiset piirteet eli passiivisuus ja neuvottavana oleminen. (Ks. emt., 86–87.) Osa haastateltavista jakoi näkemyksen siitä, että vastuun ottamiselle omasta elämästä on myös oma aikansa:

Haastattelija: Minkälaisille, tai minkälaisessa tilanteessa oleville tai kenelle sä suosittelisit [valmennusta]? Kenelle siitä vois olla hyötyä sinun mielestä? Tai kenelle ei välttämättä?

Tiina: Öö, nii, no mä luulen et, et se vaatii sen et ihminen halua ite ottaa vastuun omasta elämästä. Jaa kaikki ei oo aina valmiita siihen välttämättä. Mut et joku joka oikeesti tajuu et okei nyt mä oon semmosessa paikassa, missä mä en voi hyvin, ja mun täytyy tehdä muutosta.

Tiina näkee valmennuksen sopivan sellaisille, jotka ovat valmiita ottamaan vastuun omasta elämästään. Kaikki eivät ole hänen mukaansa siihen ”aina valmiita” mutta valmennukselle oikea hetki on silloin, kun yksilö tajuaa, että hän ei voi hyvin ja hänen on tehtävä muutosta. Tiinan vastauksesta välittyikin kuva, että vaikka kaikki eivät vielä olisikaan valmiita ottamaan vastuuta elämästään, on tuon vastuun ottaminen kuitenkin vain ajan kysymys. Jossain vaiheessa yksilö tajuaa, että hänen on otettava ohjat omiin käsiinsä. Tämä saattaa tarkoittaa myös sitä, että hän ryhtyy eräänlaiseen itsehallintaan:

[...] Mä en ajelehti omien ajatusten ja tunteitten vietävänä esimerkiks, et mä aikalailta tiedostan niinku mitä mun päässä tapahtuu, et mä pystyn, mä oon oppinu tunnistaan heti semmosen negatiivisen ajattelun, mikä aiheuttaa sitte huolta ja ikäviä tunteita ja tulee tämmöstä ni mä pystyn semmoset katkaseen, ja mä tajuan et okei, tää on nyt vaan ajatus, et jos mä uskon tän ajatuksen ni miten tää niinku palveleeks tää mua, ja niinku esimerkiks se. (Helena, valmentaja)

Helena kuvailee, minkälaista muutosta valmentajakoulutuksesta saadut opit ovat tuoneet hänen elämäänsä. Oppien myötä Helena ei enää ajelehti ajatustensa vietävänä, vaan tiedostaa ne ja osaa myös tarvittaessa katkaista epätoivotun ajatuskulun, joka ei palvele häntä itseään. Itseen ja ajatuksiin suhtaudutaan siis ottamalla ne omaan hallintaan. Niistä eritellään ne, jotka ovat itselle hyväksi ja ne, jotka eivät ole. Omaa itseä ja mieltä tarkkaillaan, ja sen mukaan myös johdetaan. Omasta elämästä ja itsestä vastuun ottaminen näyttäytyy kiinnostavalla tavalla myös vastuullisuutena muille:

[...] ja tota mul oli yks hyvä parisuhde, joka sit rupes tuntuu et okei nyt se menee taas raiteelta samalla tavalla ku mun aikasemmat suhteet et okei nyt mussa on varmaan joku semmonen juttu, joka mun pitää fiksata itessäni. Et en mä voi vaan sillai syyttää muita, pitää ottaa vähän vastuuta. (Tiina, asiakas)

Aina kun sä ite kehityt ja löydät sitä tyytyväisyyttä ja kaikkee ni sillohan sä pystyt paremmin auttaa ja jakaa hyvää niinku myös ympärille, että täs on myöski koko ajan se, et, että on tarkotus niinkun kröhöm tuoda sitä hyvää, myös niinku tähän maailmaan (Helena, valmentaja)

Itsen kautta voidaan auttaa muita. Helenan mukaan valmennuksen tarkoituksena on tuoda hyvää myös maailmaan. Moni valmentaja kokikin hakeutuneensa valmennukseen puhtaasta auttamisen halusta. Valmennuksella haluttiin ennen kaikkea saada ihmisiä auttamaan itse itseään ja antaa heille eväitä siihen. Lisäksi hyvän nähtiin tässä prosessissa eräällä tavalla myös kumuloituvan: kun ihminen voi itse paremmin, hän pystyy auttamaan muita ja luomaan hyvää ympärilleen. Se, että yksilö ottaa vastuuta itsestään ja kehittää itseään nähtiin siis ehtona myös muiden auttamiselle. Toisinaan haastatteluissa toistui myös näkemys siitä, kuinka jokainen käy omaa kasvuprosessiaan. Tämäkin kuvastaa käsitystä siitä, kuinka viime kädessä jokaisen tulee kehittää omaa itsesuhdettaan. Foucault (2014) kirjoittaa samankaltaisesta asenteesta antiikin kreikkalaisten itsestä huolehtimisen käytännöissä. Foucault'n mukaan itsestä huolehtimisen etiikkaan kuului olennaisesti myös tavoite siitä, että kykenee käyttäytymään hyvin muita kohtaan. Tästä huolimatta itsestä huolehtiminen näyttäytyy ensisijaisena. (Emt., 275–276.)

Valmennuksen käytännöissä nähdään usein, että oma itse on ainut asia, johon voimme vaikuttaa. Valmennuksessa lähdetään aina jossain määrin yksilöstä itsestään, sillä muita ei voi muuttaa. Seuraava aineistolainaus asiakkaan haastattelusta havainnollistaa mielestäni hyvin tässä kappaleessa kuvailemaani alistumisen tapaa:

Mun mielestä siihen asenteeseen kuuluu, et ottaa sillain vastuuta ite. Tai mulle on ollu sillain hirveen tärkeä tajuta et, et mä valitsen miten mä reagoin, mitä mun ympärillä tapahtuu. Et se ei oo, en mä voi syyttää koko maailm-, mä en voi muuttaa muita ihmisiä tai sitä mitä maailmassa tapahtuu, mut mä voin yrittää vaikuttaa siihen positiivisilla asioilla esimerkiks. (Tiina, asiakas)

Heti ensimmäisenä Tiina nostaa esiin vastuullisen asenteen, jonka tässä luvussa näen yhtenä alistumisen tapana. Tämän jälkeen Tiina perustelee vastuullisuuden tärkeyttä. Se, miten yksilö regoi, kehystetään tämän omaksi päätökseksi ja valinnaksi. Näin ollen yksilö on vastuussa omasta reagoinnistaan, eikä tästä voida syyttää muita ihmisiä tai ympäröivää maailmaa. Siksi itsen hallinta näyttäytyy ikään kuin ainoana loogisena ja rationaalisena keinona. Vastuu on keino, jolla yksilö velvoittaa itsensä tekemään työtä itsensä suhteen.

Uusliberaalin hallinnan näkökulmasta self-help-oppaita tutkinut Rimke (2000, 67) näkee tekstien muovaavan uusliberaalia kansalaisuutta, jossa yksilö on vastuussa itsestään ja viime kädessä vain itsestään. (Ks. myös Helén 2016, 173; Miller & Rose 2010, 74; Rose 1999, 151.) Myös omassa

aineistossani yksilöllä nähdään olevan epäilemättä suuri vastuu itsestään. Yhtäläisyydestä Rimken (2000) huomioon kertoo myös se, että jokaisen nähdään käyvän omaa kasvuprosessiaan ja usein koetaan, että oma itse on ainut, johon voidaan vaikuttaa. Toisaalta vastuu itsestä nähdään myös vastuuna muille, ja itsen kehittämisen uskotaan tuovan myös hyvää muille. Siksi vastuu näyttäytyy nähdäkseni hieman moniulotteisempaan kuin Rimken tutkimuksessa.

6.2. Mukautuminen ja armollisuus itselle

Valmennuksen logiikkaan kuuluu se, että asioita ryhdytään käsittelemään yksilöstä itsestään käsin ja siksi edellä kuvailemani alistumisen tapa eräänlaisena vastuuntuntona ja ohjien omiin käsiin ottamisena näyttäytyy aineistossa melko vallitsevana. Sen alle voisi niputtaa myös useita erilaisia alistumisen muotoja, mutta olen halunnut erottaa siitä tämän toisen keskeisen alistumisen tavan. Tässä suhtautumistavassa on monia samankaltaisia piirteitä kuin edeltävässä, mutta tapa näyttäytyy mielestäni selkeästi omanlaisena suhtautumisena itsen kehittämiseen. Vastuunkannon ja aktiivisuuden lisäksi toiseksi alistumisen tavaksi voidaan tunnistaa eräänlainen armollisuus itselle. Tämä alistumisen tapa nojaa siihen, ettei elämä ole hallittavissa, vaan yksilön ympärillä tapahtuu aina hänestä riippumattomia asioita, minkä vuoksi itseä kannattaa suojata ja opetella keinoja, joiden avulla eri olosuhteisiin voi sopeutua. Itsen kehittämisen koettiin tuovan helpotusta ja selkeyttä elämään. Tässä alistumisen tavassa on nähdäkseni myös kaiku eräänlaisesta yhteiskuntakritiikistä. Maailman nähdään muuttuneen monimutkaiseksi ja hektiseksi, minkä vuoksi itsetuntemuksen tärkeys korostuu. Moderni maailma luo yksilöille paineita, joista selvitäkseen hänen on oltava armollinen itselleen ja kehitettävä itsestä huolehtimisen taitoaan.

Tiettyyn pisteeseen sä voit vaikuttaa sun elämään, mutta sitten tietystä pisteestä eteenpäin sä et taas voi vaikuttaa sun elämään. Sun elämään tulee ikäviä asioita halusitsä tai et, ja kaikkee pahaa tapahtuu tai huonoo tapahtuu halusitsä tai et, mut niinku se sun asenne tavallaan ratkasee. [...] Vaikka sul ois asiat huonosti, nii sä voit silti kokee, että tavallaan se sun sisin on kuitenkin siellä niinku, sun perusta on niinku vakaa, ja sä voit kokee kuitenkin niinku ihan semmosta niinkun et sul on ihan kohtuullista ja hyvääkin elämänlaatua, vaikka olis, tilanteet niinku ulkouolella olis niinku hankalat. (Leena, valmentaja)

Niin sitä justiinsa että ehkä mä opin vähän enemmän sitä, että ku elämässä tulee kaikkee sontaa niskaan ni siinä oppii ehkä pikkusen myöntymään, menemään niinku go with the flow, että tota että okei, nyt tää tuli mun kohalle ja ja mitä mä tässä vastaan pullikoin. (Irma, asiakas)

Leena kertoo, kuinka yksilön vaikutusmahdollisuuksillakin on rajansa. Tästä huolimatta asenne ratkaisee. Asenteen avulla yksilö voi saavuttaa kohtuullisen tyytyväisyyden myös hankalissa tilanteissa. Itsen kehittämisen avulla tavoitellaan vakaata perustaa, joka kannattelee, vaikka

ulkopuoliset olosuhteet muuttuvat. Näkemyksessä on paljon yhteistä edellisen alistumisen tavan kanssa, sillä se antaa paljon painoarvoa yksilön omalle asenteelle ja suhtautumiselle. Siinä kuitenkin suhtaudutaan nähdäkseen hieman eri tavalla elämänhallintaan. Kaikki ei aina ole yksilön omissa käsissä, mutta tietynlaisella itsesuhteella elämän vastoinkäymisistä selviää paremmin. Irman näkemyksessä tulee hyvin esiin tämän alistumisen tavan suhtautuminen elämän hallitsemiseen: *”Ku elämässä tulee kaikkee sontaa niskaan ni siinä oppii ehkä pikkusen myöntymään”*. Elämää vastaan on turha pullikoida. Kyseinen alistumisen tapa on siis eräänlaista sopeutumista. Sopeutuminen tapahtuu kuitenkin tietyissä rajoissa, kuten seuraavasta aineistokatkelmasta käy ilmi.

Vaikka se on niinkun totta et sä oot se ainut ihminen ketä voi muuttaa, mutta se että millaselle solmulle tässä maailmassa täytyis muka taipua ni on mun mielestä se toinen kysymys. Et kyllä jokasella on oikeus olla semmonen ku on niistä omista lähtökohdistaan, mahdollisimman hyvää elämää elää, et kyllä ne on menny jo elämässään aikamoiselle solmulle ja piiskannu itseensä iha riittävästi ne mun asiakkaat et mä en haluu se, et kuule nyt pitäis vaan kuule jotenki tsemppailla (Saara, valmentaja)

Saaran puheessa voidaan nähdä etäisyyden ottoa puheeseen asenteen tärkeydestä. Katkelma kuvastaa muutenkin hyvin aineistossa toisinaan esiin noussutta näkemystä yksilön roolista. Peruseriaatteena pidetään sitä, että muita kuin itseä ei voida muuttaa, mutta tämän näkemyksen nähdään toisinaan myös vastuullistavan yksilöä liikaa. Vastuullisuuden vastavoimaksi muotoutuukin tärkeys olla itselleen myös armollinen. Itsesuhteen työstämisen koetaan myös helpottavan ja yksinkertaistavan elämää. Kontekstiksi tälle muotoutui hektinen ja monimutkainen yhteiskunta:

[...]Et ihmisillä nykyisin elämät on vaan niinku jotenki niin täynnä, ja niitä vaihtoehtoja on niin älyttömästi. Et ennehän sä menit töihin nuoren ja sit sä sielä samassa työpaikassa etenit tiettyyn pisteeseen asti, et sulla sä saatoit olla aina samassa työpaikassa, ei nykyisin elämä oo semmosta. Ja sit et, et toisaalta niitä vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia on ihan valtavasti, et kylhän siin on niinku hukassa.[...]Et nykyisin kaikki on mahdollista mut se myös sit tarkoittaa sitä, että itensä täytyy tuntea aika hyvin, et pystyy niistä mahdollisuuksista poimii itelle. (Saara, valmentaja)

Mut että tänä päivänä ni tuntuu, että tarvitaan myös juuri sitä pysähtymisen ja rauhoittumisen taitoo, siis nukkumisen lisäksi tietysti, että lepo on erikseen ja sit on tää pysähtymisen taito. Ja kyllä niinku itsetuntemus, siihen liittyy paljon, mut semmonen itsetuntemuksen niinkun kehittäminen, niin se helpottaa elämää. Se tuo sitä, et ku sä tunnet, opit ymmärtään paremmin itseä, omia valintoja esimerkiks tai, tai näin ni se tuo myös sitä, et sä hyväksyt itses paremmin. (Helena, valmentaja)

Sekä Saaran että Helenan puheissa itsetuntemus korostuu tärkeänä taitona erityisesti nykyaikana. Saaran puheessa nykyaika näyttäytyy vaihtoehtojen paljoutena, josta seuraa helposti hukassa olemisen kokemusta. Jotta mahdollisuuksista pystyy poimimaan itselle oikeat, täytyy tuntea itsensä. Myös Helena kokee, että tietyt elämäntaidot, pysähtymisen ja rauhoittumisen taidot, ovat ”tänä

päivänä” tärkeitä. Itsen työstämisen, Helenan esimerkissä itsetuntemuksen, avulla voidaan siis helpottaa elämää. Tämänkaltaisessa suhtautumisessa elämäntaitovalmennus näyttäytyy Giddensin (1991) muotoilujen tavoin keinona selvitä modernin yhteiskunnan haasteista perinteisten roolien murentuessa ja yksilön valintojen korostuessa. Mäkisen (2012) mukaan työelämävalmennuksen kontekstissa tapahtuvaa itsen kehittämistä tehdään ymmärrettäväksi eräänlaisen ”suuren muutoksen” kautta. Yhteiskunnalliset muutokset käsitetään joksikin, johon yksilö ei kykene vaikuttamaan, jolloin hänen on itsen kehittämisen avulla sopeuduttava ja mukauduttava niihin. (Emt., 188–189.)

Molemmat tähän mennessä esittelemistäni alistumisen tavoista perustuvat yksilön oman suhtautumisen tärkeydelle. Ero löytyykin nähdäkseni siitä, minkälaisen perusteen ne tarjoavat itsen työstämiselle. Ensimmäisessä alistumisen tavassa yksilö vakuutellaan ottamaan ohjat omiin käsiin, sillä hän on oman elämänsä asiantuntija ja siten vastuussa sekä itselleen että muille. Toinen alistumisen tapa taas perustuu siihen, että itsen työstäminen tuo elämään helpotusta ja auttaa mukautumaan sen haasteisiin. Myös Salmenniemi (2017, 14) on havainnut, että terapeuttisia teknologioita ja niiden oppeja hyödynnetään monin eri tavoin. Niiden avulla voidaan toisaalta sopeutua yhteiskunnallisiin oloihin, mutta toisaalta ne voivat tarjota myös sanastoa kapitalismikritiikille. Omassa aineistossani tämänkaltaista kritiikkiä ei ollut suoranaisesti luettavissa, mutta itsen kehittämistä perusteltiin jossain määrin myös vallitsevilla olosuhteilla. Toisaalta valmennuksen opeilla pyritään ottamaan ohjat omiin käsiin. Toisaalta ne taas saatetaan nähdä keinoina sopeutua yhteiskunnan asettamiin vaatimuksiin ja helpottaa siten omaa elämää. Yhteiskunnan nähdään olevan hektinen ja toisinaan yksilöltä paljon vaativa. Terapeuttiset teknologiat, tässä tapauksessa valmennus, vastaavat siis myös näihin tarpeisiin.

6.3. Oppiminen ja paremmaksi ihmiseksi kehittyminen

Kolmas alistumisen tapa ei korosta yhtä suuresti elämässä selviytymistä, vaan näkee itsen kehittämisen eräänlaisena itseisarvona ja päämääränä. Olennaista tälle suhtautumiselle ei välttämättä ole elämän helpottaminen. Sen sijaan tärkeää ja tavoiteltavaa on paremmaksi ihmiseksi kehittyminen ja oppiminen. Itsen työstäminen voidaan nähdä rankkanakin työnä, jolla tähdätään niin sanotusti korkeammalle tasolle. Esimerkiksi valmentaja Jaakko kuvailee, kuinka hänen kurssilleen osallistuvista henkilöistä osa haluaa ratkaista tietyn ongelman, kun taas osa on yleisesti kiinnostuneita itsensä kehittämisestä ja näin ollen ”*usein valmiiks tosi korkeella tasolla*”. Nämä

henkilöt myös Jaakon mukaan *”ahnehtii sitä oppimista”*. Tälle alistumisen tavalle keskeistä onkin elämän näkeminen ikuisena oppimisprosessina. Oppiminen ja kehittyminen ovat tavoitteita sinänsä, ja ne toimivat motivaationa itsen työstämiselle.

Mä tiedän et siis vaikka mä oonki hemmetin stabiili jäbä, ni mä tiedän et jos mä nyt menisin psykoterapeutin vastaanotolle, se kaivais musta jotain minkä kaa mun on hyvä työskennellä. Eli tavallaan me ihmiset ollaan koko elämämme tosi keskeneräisiä. Aina voi oppia lisää. Aina voi saada jotain uusia oivalluksia. (Jaakko, valmentaja)

Et se että vaan niinku et se oppiminenhan loppuu ku se ihminen sanoo et mä en voi enää oppia. Mut jos sen niinku aatteleeki sillee, et muuttaa sen kysymyksen et miten mä voin oppia tästä viel, ni alkaa näkemään semmosia asioita mitä ei vielä tiennyt. Ja aina niinku aina sä voit oppia jotain sieltä ulkoo, ja sä voit oppia jotain sisältä. (Matti, valmentaja)

Aineistokatkelmassa Jaakko perustelee sitä, miksi valmennuksesta voi olla hyötyä kenelle tahansa. Jaakko vertaa valmennusta psykoterapiaan, joissa kummassakin kaivetaan yksilöstä jotain, jonka kanssa työskennellä. Yksilö on koko elämän ajan keskeneräinen, joten aina löytyy kehitettävää ja työstettävää. Myös Matti näkee, että ihminen voi aina oppia lisää. Matin näkemyksessä ihmisen oma suhtautuminen voi kuitenkin lopettaa oppimisprosessin: oppiminen loppuu, kun ihminen sanoo, ettei voi enää oppia. Tästä päästään kuitenkin yli kääntämällä kysymys, eli suhtautuminen muutokseen, uuteen muotoon: *”miten mä voin oppia tästä”*. Tämän avulla yksilö voi alkaa nähdä asioita, joita hän ei ole aiemmin tiennyt. Tähän alistumisen tapaan sisältyykin tavallaan ajatus siitä, että yksilön on jatkuvasti oltava avoin muutokselle ja valmis oppimaan lisää, sillä koskaan voi tietää, mitä nurkan takana odottaa. Vaikka yksilö on oman elämänsä asiantuntija, hänen on oltava valmis kehittymään vielä paremmaksi.

Tietty asenne muutokseen on usein olennaista myös valmennuksen onnistumisen kannalta. Kaikki valmennuksen asiakkaat eivät nimittäin haastateltavien mukaan ole aina *”valmennettavissa”*. Näkemys toistui useissa haastatteluissa. Valmennettavan pitää olla valmis muutokseen ja sen velvoittamaan työntekoon.

Sitten jos mä huomaan et joku ihminen haluaa ratkasun, mut ei oo vastaanottavainen, se ei oo valmis keskustelemaan asioista, mun on ihan turha työskennellä sen kanssa koska mitä mä ikinä mä sanonkin siit ei oo hyötyä, koska se uskoo enemmän siihen tavallaan omaan totuuteen ja roikkuu väkisin kiinni siinä. [...] Siinä vaiheessa ku ihminen tietää miten homma toimii, sun elämä on menetetty. (Jaakko, valmentaja)

Aineistokatkelmassa Jaakko kertoo, kuinka toisinaan asiakas voi haluta ratkaisun, mutta ei ole vastaanottavainen, vaan *”roikkuu väkisin omassa totuudessaan”*. Näkemyksellä vakuutellaan yksilöä kehittymään ja oppimaan. Se, että ihminen *”tietää, miten homma toimii”*, näyttäytyy

erityisen huonossa valossa. Puheessa on kuultavissa eräänlaista moraalista velvollisuutta uuden oppimiseen tai ainakin sille mahdollisuuden antamiseen. Edeltävä näkemys asettuu myös yhä selvemmin ristiriitaan sen ajatuksen kanssa, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja että yksilö löytää sisältään oikeat vastaukset. Sen sijaan yksilön ”oma totuus” näyttäytyy jonain, johon ei saa jämähtää. Seuraavassa aineistokatkelmassa myös Leena kuvailee toisinaan valmennuksessa törmäämäänsä muutosvastaisuuteen:

Haastattelija: Nii. Mistäköhän se vastustus sit jotenki tulee, niin vahvasti?

Leena: Niin kaikilla ei sitä ole, mutta tota... Nii, siel on jotain sellasta mielen väsymistä. Tai sit niit asioita on niinku toistettu, ne on urautunu, ne menee samaa raidetta ne menee koko ajan puksuttaa sitä samaa, sitte tavallaan... Ihmisillähän on automaattisestikin tämmönen muutosvastarinta. Vaikka se ois parempaan, ni sekin on jännä, et vaikka se asia tois sun elämään helpotusta, ja asiat olis paremmin, ni siellä on aina jonkin sortin muutosvastarinta siellä ihmisen mielessä

Leena tulkitsee muutoksen vastustuksen mielen väsymiseksi. Muutosvastarinta näyttäytyy seurauksena asioiden toistosta ja urautumisesta. Myös tässä näkemyksessä muutoksen vastustaminen ja vanhoissa tavoissa pysyminen näyttäytyy huonossa valossa. Leenan vastauksessa piirtyy myös samanlainen kuva siitä, ettei ihminen aina itse ymmärrä, että muutos olisi hänelle hyväksi. Siten yksilölle vakuutellaan, että itsen kehittäminen kannattaa, vaikka siltä ei itsestä välttämättä edes tunnu. Jälleen yksilöiden rooli oman elämänsä asiantuntijoina siis jossain määrin kyseenalaistuu. Leenan näkemyksessä muutos voi potentiaalisesti tuoda yksilön elämään helpotusta. Siten se voisi toimia myös esimerkkinä edellisestä alistumisen tavasta, jolle keskeistä on elämän helpottaminen. Siinä on kuitenkin myös kaikuja alistumisen tavasta, jossa yksilöä vakuutellaan kehittämään itseään kehittämisen vuoksi. Itsen kehittäminen sisältää aina mahdollisuuden muutoksesta parempaan.

Tähän alistumisen tapaan liittyy myös eräs valmennuksen käytännöissä vallitseva keskeinen oletus: itsen kehittäminen sekä monet ominaisuudet ovat taitoja, joita voi oppia. Monet yksilön ominaisuudet nähdään jossain määrin esimerkiksi geenien ja ympäristön muokkaamina, mutta loppujen lopuksi ne kehystetään taidoiksi. Esimerkiksi epävarmuus, huono itsetunto, itsetuntemus ja asenne ovat asioita, joita voi ja tulee työstää harjoittelemalla. Samalla eräät yksilön ominaisuudet näyttäytyvät huonompina ja epätoivotumpina kuin toiset. Tähän palaan viimeisessä analyysiluvussa, jossa käsittelen moraalisubjektin teleologiaa.

7. EETTINEN TYÖ

Eettinen työ on se konkreettinen toiminta, jota yksilö tekee työstäessään itsesuhdettaan. Aineistosta voidaan löytää lukuisia esimerkkejä tästä työstä. Koko valmennusprosessi on täynnä erilaisia tehtäviä ja harjoituksia, jotka voidaan laskea eettiseksi työksi. Valmennukset voivat sisältää rentoutusharjoituksia, mielikuvaharjoituksia, kirjoitustehtäviä, kiitollisuuspäiväkirjoja tai esimerkiksi piirustusharjoituksia. Tämän lisäksi eettiseksi työksi voidaan nähdä se itsen kanssa tehtävä työ, joka jatkuu valmennuksen ulkopuolella. Näitä ovat esimerkiksi itsen ja ajatusten tarkkailu sekä ajatusten tietoinen ohjaaminen ja rajoittaminen. Näihin pyritään myös valmennuksen aikana valmentajan kanssa tapahtuvan keskustelun avulla, joka sekin on eettistä työtä. Esimerkit eettisestä työstä kertovat kukin kiinnostavaa tarinaa myös siitä, mitä itsesuhteen rakentamisella tavoitellaan. Tässä kappaleessa tarkoitus on kuitenkin ensisijaisesti kuvailla sitä, miten ja minkälaista työtä itsesuhteen ja omien ajatusten muokkaamiseksi tehdään.

Näkemyks siitä, miten kovaa työtä eettinen työ on, vaihtelee. Itsen kehittämisen nähdään kuitenkin ensisijaisesti vaativan harjoittelua. Toisinaan kehitys voi tapahtua yllättäen ja helposti oivallusten muodossa, mutta useimmiten muutosten nähdään tulevan harjoittelun myötä. Eettinen työ kuvastaa siis itsesuhteen rakentamista, joka nimenomaan on *työtä*. Seuraava aineistokatkelmä, jossa Tiina kuvailee valmennuksesta saamaansa hyötyä, kuvastaa tätä hyvin:

Mä käytin tilannetta hyväks ja otin siitä kaiken irti mitä pystyin, tein ahkerasti kotiläksyt aina sitten siinä välissä. Et se kyl toi mulle semmosta...niin tai toi sillain esiin semmoset asiat, jotka on mussa vielä semmosii asioita, joiden kans mun kannattais työskennellä ja panostaa vähän enemmän. (Tiina, asiakas)

Tiinan tunnollinen suhtautuminen valmennukseen kuvastaa eettiseen työhön sitoutumista. Hän kertoo tehneensä ahkerasti kotiläksyt ja ottaneensa valmennuksesta kaiken irti. Hän näkee valmennuksen nostaneen esiin asioita, joihin hänen tulisi panostaa ja joiden kanssa hänen tulisi työskennellä. Sitä, että itsen kehittäminen nähdään työnä, kuvastaa myös puhe työkaluista. Esimerkiksi valmennuksen asiakkaana ollut Irma kuvasi valmennuskokemustaan seuraavasti: *"Kyllä mä koin, että siitä oli apua ja mä sain työkaluja sitte tän asian ite työstämiseen, ja mun mielest se on kantanu ihan tänne näihin päiviin asti"*. Valmennuksen koetaan siis tarjoavan työkaluja ihmiselle itselleen asioidensa työstämiseen. Irman muotoilu kuvastaa hyvin myös sitä, kuinka eettinen työ jatkuu näiden työkalujen avulla myös valmennuksen ulkopuolella. Lisäksi useampi valmentaja kuvasi nimenomaan valmennuskoulutuksesta saatuja oppeja hyviksi työkaluiksi. Usein niistä puhuttiin

työkaluina arkeen tai *"parempaan elämään"* (Jaakko, valmentaja). Tämä kuvastaa nähdäkseni erinomaisesti sitä, kuinka olennaisena osana elämää eettinen työ nähdään. Elämä näyttäytyy jonain, joka vaatii yksilöltä itsen työstämistä ja siten työkaluja tähän työstämiseen. Tai ainakin näiden työkalujen avulla voidaan päästä kiinni parempaan elämään.

7.1. Itsetutkiskelu

Nimesin ensimmäisessä varsinaisessa analyysiluvussani itsesuhteen työstämisen eettiseksi substanssiksi yksilön yhteyden sisäiseen totuuteensa sekä oman asenteen. Molempien näiden työstäminen vaatii ennen kaikkea itsetutkiskelua, joka on esimerkki yhdestä valmennuksen käytännöissä korostuvasta eettisen työn muodosta. Itsetutkiskelun ja siihen liittyvien harjoitteiden avulla löydetään yhteys sisäiseen totuuteen sekä mahdollisesti yhteyden tiellä olevat esteet. Itsetutkiskelun avulla pyritään arvioimaan omaa asennetta, seuraamaan omia ajatuksia ja paljastamaan omia uskomuksia.

Kuten aiemmin kuvailin, valmennus alkaa yleensä asiakkaan tavoitteiden kartoituksella. Tämä kartoitus vaatii itsetutkiskelua. Toisinaan asiakkaalla on selkeä tavoite, jota kohti lähdetään. Toisinaan taas tavoite täytyy muodostaa kartoittamalla ensin asiakkaan tilanne. Tähän on monia keinoja. Osa valmentajista käyttää valmiita raameja, esimerkiksi eräänlaista *"elämänpyörää"*:

Eli tota siinä vähän kartotetaan esimerkiksi semmosen elämänpyörän avulla, mis on elämän eri osa-alueita niin hän saa sinne vaikka merkata asteikolla yhdestä kymmeneen, et kuinka tyytyväinen hän on tällä hektellä, koti ja ympäristö, terveys, ulkonäkö, parisuhde, lapset, raha-asiat, työ, niinku tämmösiä eri osa-alueita. (Helena, valmentaja)

Helena kuvailee elämänpyörää, joka sisältää elämän eri osa-alueita, joihin tyytyväisyyttä asiakas kartoittaa asteikolla yhdestä kymmeneen. Tämänkaltaisen harjoitus on esimerkki itsen ja sen eri osa-alueiden objektivoimisesta tiedon kohteiksi ja niiden asettamisesta mitattavaksi. Itsestä ja elämän eri osa-alueista on saatava tietoa, jotta tämän tiedon perusteella voidaan tehdä päätelmiä ja toimintasuunnitelmia. Näin itsestä tulee tiedon objekti, mutta samalla myös tätä tietoa hyödyntävän toiminnan subjekti. (Ks. Rimke 2000, 68.) Se, että elämän osa-alueet asetetaan jokainen kerrallaan tarkasteltavaksi ja arvioitavaksi, on systemaattista itsetutkiskelun muodossa tapahtuvaa eettistä työtä. Kun osa-alueet asetetaan vierekkäin ja niitä pisteytetään, näyttäytyy hyvin konkreettisena se, mikä osa-alue vaatii yksilöltä työstämistä. Moni valmentajista kertoi aloittavansa valmennuksen edeltävän kaltaisella kartoituksella. Myös asiakkaat kertoivat saman

tyyppisistä harjoituksista. Itsetutkiskelua voidaan harjoittaa myös valmiiden luokitusten avulla, esimerkiksi erilaisten persoonallisuustyyppiluokitusten avulla. Nämäkin voidaan nähdä yhtenä itsen objektivoinnin muotona. Erilaiset persoonallisuustestit ja persoonallisuusluokitukset voidaan Rosen (1996) mukaan käsittää tietomuotojen, esimerkiksi psykologian, teknisenä muotona. Persoonallisuusluokituksissa psykologinen tieto tulee näkyväksi luokitellen samalla yksilöitä sen mukaan. (Emt., 89–90.) Foucault näkee erilaiset testit tiedon, vallan ja subjektivaation yhdistelminä. Ne tekevät yksilöstä tiedon objektin ja asettavat sen samalla normatiivisen katseen alle. (Foucault 1977 ref. Rose 1996, 90.) Usein testien ja luokitusten avulla pyrittiinkin saamaan itsestä lisää tietoa, sekä tarkkailemaan ja muokkaamaan omaa toimintaa tämän tiedon mukaisesti.

Itsetutkiskelua tapahtuu ja sitä harjoitetaan erilaisten harjoitusten myötä koko valmennusprosessin ajan. Se liittyy myös moniin prosessin eri vaiheisiin. Sen avulla voidaan kartoittaa tavoitteita ja työstämisen kohteita. Toisaalta sitä voidaan käyttää myös yksilön aitojen intohimojen löytämiseen, kuten esimerkiksi aiemmin kuvaamassani Matin ”passion testissä”. Mainittu testi on hyvä esimerkki eettisestä työstä, jota tehdään saavuttaakseen yhteys sisäiseen totuuteen. Tätä tehdään erilaisten kysymysten ja valintojen avulla, näin ikään kuin seuloen tietä kohti yksilön sisintä.

Hieman samalla tavalla toimii valmennuksessa usein hyödynnettävä keskustelu. Keskustelun avulla valmentajat yrittävät saada asiakkaansa oivallus kerrallaan löytämään sisältään oikeat ongelmat ja ratkaisut sekä esimerkiksi todelliset intohimonsa. Sekä keskustelu että muut itsetutkiskelun muodot voidaan nähdä eräänlaisena tunnustamiskäytäntönä. Foucault näki tunnustamisen syntyneen osana varhaiskristillisiä itsekäytäntöjä. Yksilöä velvoitettiin tuntemaan itsensä eli tunnistamaan sisältään löytyvät halut ja kiusaukset, sekä tunnustamaan tämä totuus myös muille. (Ks. Alhanen, 2007, 176; Foucault 2014, 321.) Rose (1996, 96) näkee tunnustuksen myös yhtenä eettisen työn muotona, joka on monikäyttöisyydessään säilynyt aina näihin päiviin asti. Hänen mukaansa tämän kaltainen itsen työstäminen tapahtuu aina suhteessa jonkinlaiseen auktoriteettiin, joko kuviteltuun tai todelliseen (emt., 29). Valmennuksen käytännöissä itsetutkiskelu ja tunnustaminen tapahtuvat suhteessa valmentajaan. Niin elämänpyörän, keskustelun kuin muidenkin itsetutkiskelun muotojen avulla asiakas tunnustaa totuutta itsestään sekä itselle että myös valmentajalle.

Rosen (emt., 29) mukaan suhdetta itseen voidaan rakentaa esimerkiksi tiedollisesta näkökulmasta (”tunne itsesi”), itsehallinnallisesta näkökulmasta (”hallitse itsesi”) tai muilla tavoin, esimerkiksi pyrkimällä huolehtimaan itsestä. Tässä alaluvussa esittelemilläni itsetuntemusharjoituksilla

tähdätään erityisesti itsesuhteen tiedolliseen rakentamiseen eli itsen tuntemiseen. Tämän lisäksi valmennuksen monet harjoitukset tähtäävät myös eräänlaiseen itsehallinnalliseen suhteeseen. Näitä eettisen työn muotoja esittelen seuraavaksi.

7.2. Itsen tarkkailu ja puuttuminen

Toinen selkeä eettisen työn muoto on itsen tarkkailu. Elämäntaitovalmennuksen käytännöissä tämä toteutuu usein käytännössä omien ajatusten, tunteiden ja reaktioiden tarkkailuna. Mielenhallinta tavoitteena vaatii työtä mielen tarkkailun suhteen. Toisinaan pelkkä mielen tarkkailu ja sen liikkeiden hyväksyminen riittävät. Tavoitteena on tunnistaa ajatukset, arvioida mistä ne johtuvat, ja antaa niiden tulla ja mennä. Toisinaan ajatukset taas pyritään tietoisesti ohjaamaan pois. Seuraavassa aineistokatkelmassa Helena kuvaa tätä prosessia:

[...] kyllähän se on just sitä taitoo, et sä opit oikeesti vaikka, niinku mä tos alussakin vaikka jo sanoin, ni tiedostamaan sun omaa ajattelua ensin, et mitä, missä ne sun ajatukset menee, okei jos sul on huono olo ni okei, mistä tää johtuu, no, pyöritteliinkö mä päässäni just jotain, pohdin jotain ikäviä juttuja ja onnistuuko tää ja aa mua pelottaa ja onpas kurjaa, ni silloin voi niinku oppii tiedostaa, et ahaa tää olotila tuli tästä ku mä tämmöstä pyörittelin päässäni. [...] Mut silloin ku sä pystyt hallitteen enemmän tätä ajattelua, et sä tiedostat, et aha nyt mulla pyörii tämmönen levy, katkastaas tää, sitte mä yleensä neuvon asiakkaita tai kerron, et hyvä keino on, ku sä huomaat et nyt sä, sun ajatukset on taas täällä näissä ikävissä jutuissa, ni sä voit tietosesti siirtää tähän hetkeen, että okei, mikä mulla tässä hetkessä nyt on hyvin, mistä mä voin olla kiitollinen, juuri nyt. (Helena, valmentaja)

Helenan esimerkissä toistuvat ajatusten tarkkailu, niiden hyväksyminen, ymmärtäminen, ja lopulta myös niihin puuttuminen. Ensin omat mielenliikkeet ja ajatukset pyritään tiedostamaan. Huono olo otetaan analyysin kohteeksi ja mietitään, mistä se johtuu. Kun ajatuksista ja niiden vaikutuksista on tultu tietoisiksi, niihin voidaan puuttua, Helenaan sanoin ”katkaista levy”. Helena kertoo neuvoneensa myös asiakkaitaan siirtymään ikävistä ajatuksista tietoisesti tähän hetkeen, josta voi olla kiitollinen. Haastateltavat kertoivat myös valmennuksessa teetetyistä erilaisista läsnäolo- ja kiitollisuusharjoituksista. Nämä ovat nähdäkseni samanlaista ajatusten tarkkailua ja niihin puuttumista. Läsnäoloharjoituksissa ajatuksia tarkkaillaan ja pyritään kiinnittämään huomio tähän hetkeen. Tämä vaatii itsen tarkkailua ja hallintaa. Samoin erilaisissa kiitollisuusharjoituksissa yksilö ohjaa ajatuksiaan tietoisesti hyviin asioihin. Kiitollisuusharjoitukset voidaan nähdä myös yksilön suhtautumisen työstämisenä. Edeltävät harjoitukset sisältävät elementtejä kahdesta Rosenkin (1990, 29) esiin nostamasta itsesuhteen työstämisen tavasta: ne ovat sekä itsen hallintaa, mutta usein myös tähtäävät itsestä huolta pitämiseen. Kaikenlaisella ajatusten tarkkailulla ja niihin

puuttumisella, esimerkiksi läsnäolo- kiitollisuus ja meditaatioharjoituksilla, pyritään hallitsemaan itseä, mutta monesti motiivina on myös pitää huolta itsestä ja suojella itseä esimerkiksi haitallisilta ajatuskierteiltä.

Seuraavassa Tiinan kuvailemassa harjoituksessa on jälleen kyse itsen tarkkailusta ja hallinnasta, mutta lisäksi sitä voidaan tarkastella myös tunnustamiskäytäntönä:

Ja totaa, sit mä sain tota läksyks tota listan tota, tai listata et mitkä mul on semmosii rajottavii uskomuksii. Ja sit mun piti kirjottaa ylös et mitkä on semmoset uudet uskomukset, jotka mä haluun niitten tilalle. (Tiina, asiakas)

Tiina kertoo saaneensa valmennuksesta läksyksi listata *rajoittavia* uskomuksiaan. Tämä osuus tehtävästä voidaan nähdä itsen tarkkailuna, mutta myös eräänlaisena tunnustamiskäytäntönä. Siinä tunnustetaan jokin totuus itsestä, tässä tapauksessa rajoittavat uskomukset, joihin Tiina on kokenut uskovansa. Tunnustustyö tehdään myös aivan konkreettisesti kirjaamalla nämä vääränlaiset uskomukset ylös. Sen jälkeen vanhat uskomukset hylätään ja tehdään eräänlainen parannus. Harjoituksen toinen osa onkin keksiä näiden uskomusten tilalle uuden uskomukset: sellaiset, jotka Tiina itse kokee sopiviksi. Tämä on harjoituksen puuttumisosio, jossa Tiina tietoisesti puuttuu rajoittaviin uskomuksiinsa ja muuntaa niitä muuksi. Tämän jälkeen näitä uusia uskomuksia ryhdytään tietoisesti vahvistamaan.

Aineiston perusteella mielenhallintaharjoituksilla pyrittiin useimmiten ohjaamaan oma ajattelua positiivisuuteen, kiitollisuuteen, tähän hetkeen, tavoitteisiin tai ylipäättään sellaiseen, joka ”*palvelee itseä*” (Leena, valmentaja). Toisaalta nähtiin tärkeänä, ettei ikäviä ajatuksia ja tunteita paeta, vaan ne kohdataan ja ymmärretään osana elämää. Näissä molemmissa toiminnoissa ajatukset ovat kuitenkin tarkkailun kohteena. Valmennuksen käytännöissä omien ajatusten tiedostaminen ja tarvittaessa niihin puuttuminen muodostuvat tärkeiksi harjoitteiksi.

Hazledenin (2003, 418–420) tutkimissa parisuhdeoppaissa lukijaa houkuteltiin samankaltaiseen eettiseen työhön, kuin olen edellä esitellyt. Oppaiden tärkeä opetus lukijalle on ensinnäkin oppia tuntemaan itsensä ja olemaan itselleen rehellinen. Tämä vastaa itsetutkiskelun eettistä työtä. Lisäksi lukijaa vakuutellaan tarkkailemaan ja keskeyttämään erityisesti negatiivisia ajatuksia – aivan kuten tässä luvussa olen esitellyt valmennuksessa tehtävän. Parisuhdeoppaissa korostuvat myös harjoitteet, joiden avulla pyritään harjoittamaan rakkautta itseään kohtaan. Sama ilmiö näkyy myös

valmennuksessa, mutta ei kovin voimakkaana. Sen sijaan valmennuksessa korostuvat harjoitukset, joiden avulla motivoidaan ja pyritään kirkastamaan yksilön tavoittelemaa muutosta.

7.3. Harjoitukset muutoksen motivaattorina ja apuna

Usein erilaisten harjoitusten avulla pyritään kiinnittämään katse kohti tavoitetta ja konkretisoimaan tietä sen saavuttamiseksi. Tämä voidaan nähdä myös eettisen työn muotona. Se on samankaltaista itsen tarkkailua ja hallintaa kuin edellä on kuvailtu, mutta tavoitekeskeisempää. Esimerkiksi seuraavien esimerkkien mukaiset askelharjoitukset olivat haastatteluiden perusteella kovin suosittuja:

[...] mä teetän toimintasuunnitelmaa hirvee usein niin, että, et mä en niinku vaa sano et nonii ota paperia ja rupee kirjottaa vaa, vaan niin et me tehään se niin, et oikeesti me noustaa ylös ja otetaan ne askeleet, et valmennettava ottaa aina sillee... Et ensin se visualisoi et okei tuol on toi mun tavote, mä oon nyt tässä, ja sit se ottaa sen askeleen ja sanoo mitä sen täytyy te-, mitä on tapahtunu, mikä on muuttunu, mitä täytyy tehdä. (Saara, valmentaja)

[...] Me tehtiin sit tää harjotus, jossa mä mainitsin, nää viis askelta. Et siel on mun vanha suorittajaminä ja sit on semmonen uus vapaa ja vauras (nauraen). Ja et mitkä on ne askeleet, jonka kautta mä pääsen sinne. Ja ettei aina tarte hypätä sinne kaikist pisimmälle heti, vaan et vähän kattoo sitä vaiheittain niin se on vähän helpompi. (Tiina, asiakas)

Kuten Saara kertoo, tämän toiminnallisen harjoituksen myötä asiakas konkretisoi itselleen sekä tavoitteen että askeleet tavoitteen saavuttamiseksi. Osa haastateltavista koki tämänkaltaiset fyysiset harjoitukset myös erittäin toimiviksi. Ne kuvastavat valmennuksen tavoitekeskeisyyttä. Oli kyse sitten konkreettisesta tai abstraktimmasta tavoitteesta, aina pyritään askel kerrallaan eteenpäin. Harjoituksen avulla yksilö kirkastaa itselleen, mitä hänen on tehtävä saavuttaakseen tavoitteet sekä samalla motivoi itseään muutokseen. Tiinan esimerkki kuvastaa erityisen hyvin harjoitusta itsen työstämisen keinona. Harjoituksen alussa asetetaan lähtöpisteeksi ”vanha suorittajaminä”, josta askeleiden avulla pyritään kohti ”vapaata ja vaurasta” minää. Harjoituksessa konkretisoituu se, miten vanha minä hylätään, ja itseä työstetään uudeksi. Sen voisi jälleen nähdä esimerkkinä vanhan subjektiviteetin kyseenalaistamisesta ja hylkäämisestä tavoiteltaessa uutta subjektiviteettia (Binkley 2011, 86–87), tällä kertaa hyvin konkreettisessa muodossa. Kiinnostavaa askelharjoituksessa on myös sen fyysinen puoli. Yksilö laittaa siis myös kehonsa likoon itsen työstämiseksi. Kehollisen ulottuvuuden avulla harjoitusta pyritään voimistamaan. Haastatteluissa nousi esiin jonkin verran fyysisiä harjoituksia. Kaikki niistä kuitenkin liittyivät mielikuviin ja niiden voimistamiseen. Tavoitteita kirkastavia mielikuva- tai toiminnallisia harjoituksia käytetään

muutenkin valmennuksissa haastatteluiden perusteella paljon. Asiakkaat saattoivat esimerkiksi piirtää nykyhetken minänsä sekä ihanneminänsä, tai he saattoivat kuvitella nämä istumaan tuoleille ja puhutella heitä.

Toisinaan mielikuvaharjoitukset toimivat kiinnostavalla tavalla myös apuna ihmissuhteiden työstämisessä. Tällöin esimerkiksi kumppani saatettiin kuvitella tuolille istumaan, minkä jälkeen hänen kanssaan käytiin keskustelua. Seuraavassa aineistokatkelmassa Sanni kertoo ”sinkkuvalmennuksessaan” tehdystä mielikuvaharjoitusta:

[...] ensin mun piti jotenki miettiä semmost tilannetta et..Me oltiin silloin kirjastos vielä et mä meen siel kirjastos johonki sinne lukusaliin. Ja sit siel on se sellai mun ihannetyyppi et miten se niinku reagois muhun. Ja sitte tota, sit piti miettii et no millanen mun pitäis olla et se reagois jotenki niinku toisel tavalla. (Sanni, asiakas)

Mielikuvaharjoituksessa Sannin tuli kuvitella ”ihannetyyppinsä” läheiseen kirjaston lukusaliin. Tämän jälkeen hänen tuli pohtia, miten tämä henkilö reagoisi Sanniin. Lisäksi harjoituksessa Sannin tuli miettiä, miten hänen tulisi toimia toisin, jotta henkilö reagoisi Sanniin halutulla tavalla. Harjoitus käy hyvänä esimerkkinä dynamiikasta, jossa ihmissuhteeseen liittyvä tilanne tai pulma kehystetään yksilön omana sisäisenä ongelmana (Hazleden 2003). Harjoituksessa Sannin tavoitetta parisuhteen löytämiseen ratkotaan Sannin oman itsetyöstämisen keinoin. Ratkaisevaksi muodostuu, kuinka Sannin itse tulisi toimia toisin. Harjoitus on myös esimerkki eettisestä työstä. Harjoituksen avulla yksilö pyrkii löytämään itsestään työstämisen kohdat, joihin hänen tulee puuttua saavuttaakseen tavoitteensa. Sannin tapauksessa harjoituksella tosin oli yllättävä käänne:

[...] sitte siinä meni niinku sitä mielikuvaharjotusta viel pidemmälle jotenki et miten se tilanne, miten se tota tilanne niinku etenis siitä. Ja sitte jossain vaiheessa sitä harjotusta mä tajusin et eihän se tyyppi ees oo mikään mun ihannemies, jonka mä siinä niinku ekaks kuvittelin. Et se onki joku, et se on joku niinku ihan muu tyyppi et se, mä olin vaan kuvitellu jonkun semmosen ehkä sitte jotenki naistenlehtien ihannemiehen ja tajusin et eihän se oo ees se mitä mä haluan mun elämään.

Harjoituksen edettyä Sanni kertoo yllättäen huomanneensa, ettei hänen alun perin muodostamansa ihannemies oikeasti olekaan hänen ihannemiehensä, vaan ehkä naistenlehtien ihannemies. Näin mielikuvaharjoituksesta muodostuikin jälleen harjoitus yksilön aitojen toiveiden löytämiseen. Sanni ymmärsi, että hänen uskomus ihannemiehestään onkin ulkopuolisten tekijöiden muokkaama, ei hänen omansa. Harjoituksella työstettiin siis varsin konkreettisesti valmennuksen eettistä substanssia, eli yhteyttä itsen sisältä löytyvään totuuteen, sekä yksilön uskomuksia ja ajatuksia.

Valmennus on täynnä esimerkkejä hyvinkin konkreettisesta eettisestä työstä erilaisten harjoitusten muodossa. Eettistä työtä ei tule kuitenkaan käsittää pelkästään erilaisina tehtävinä, läksyinä ja harjoituksina. Jo valmentajan kanssa käytävä keskustelu on yhdenlaista eettistä työtä. Lisäksi eettiseksi työksi voi laskea kaiken sen itsetutkiskelun, itsen tarkkailun ja itseän puuttumisen, jota harjoitetaan valmennuksen ulkopuolella ja sen jälkeen. Eettistä työtä eivät myöskään harjoita pelkästään asiakkaat pyrkiessään kohti valmennuksessa määriteltyjä tavoitteita. Valmennuksen käytännöissä voidaan yhtä hyvin myös valmentajien nähdä tekevän eettistä työtä osana valmennusta. Myös he tarkkailevat ajatuksiaan ja puuttuvat niihin sekä pyrkivät jatkuvasti muokkaamaan itsesuhdettaan.

8. MORAALISUBJEKTIN TELEOLOGIA

Moraalisubjektin teleologialla viitataan siihen, mikä on itsesuhteen muokkaamisen lopullinen tavoite (ks. Foucault 2010, 138, 180; Alhanen 2007, 167). Minkälaista tavoitetta vastaan itsen työstäminen tapahtuu? Itse tavoittelun tässä osassa analyysia sitä, minkälainen kuva muotoutuu valmennuksen tavoittelemasta yksilöstä ja olemisen tavasta. Toisin sanoen: Minkälaista subjektiviteettia valmennuksen käytännöissä rakennetaan? Mikä näyttäytyy aineistossa tavoiteltuna ja hyvänä? Kysymystä voi lähestyä myös pohtimalla, mitkä ominaisuudet ja olemisen tavat nähdään epätoivottuina ja työstämistä vaativina.

Haastateltavien piirissä tyypillinen näkemys oli, että jokainen elää omannäköistensä elämää, eikä hyvälle elämälle ole siten mielekästä muotoilla tarkkaa määritelmää. Valmennuksen ei myöskään koettu nähty tähtäävän esimerkiksi onnellisuuteen, vaan ennemmin kunkin yksilön itse itsellensä asettamien tavoitteiden saavuttamiseen. Tästä huolimatta haastateltavien puheessa yksilön tietyt ominaisuudet näyttäytyivät selkeästi toivottuina ja toiset epätoivottuina. Vaikka valmennuksessa ei eksplisiittisesti määritellä hyvää tapaa elää, tavoitellaan sen käytännöissä varsin yhtenäisesti tietynlaisia suhtautumistapoja elämään ja itseän. Huomionarvoista on, että seuraavaksi esittelemäni valmennuksen suuremmat tavoitteet ovat nimenomaan ihanteita. Niitä kohti pyritään, muttei koskaan välttämättä päästä tai edes oleteta, että päästäisiin.

8.1. Omannäköinen elämä

Ensimmäiseksi moraalissubjektin teleologiaksi voidaan suoraan eettisestä substanssista johtaa yksilön riippumattomuuden tavoite. Valmennuksen käytäntöjen ihannesubjekti elää omannäköistä

elämää ja toteuttaa omia aitoja intohimojaan. Keskeistä on, etteivät nämä intohimot ole muiden asettamia eivätkä edes muiden keksimiä. Yksilö on siis saavuttanut yhteyden sisäiseen totuuteensa ja tunnistanut tämän yhteyden tiellä olevat rajoittavat uskomukset ja asenteet. Haastateltavien keskuudessa oli melko yleinen näkemys siitä, ettei valmennuksen avulla tavoitella välttämättä esimerkiksi onnellisuutta. Sen sijaan yksilö voi päästä lähemmäksi omannäköistä elämää ja saavuttaa asettamiaan tavoitteita.

Et mulle valmentajana on kaikista tärkeintä, että sillä ihmisellä itellään on hyvä olla itensä kanssa ja se kokee oman elämänsä merkitykselliseksi ja et se tekee niitä asioita, mitä, mitä oikeesti niinku sydämestään haluuki tehdä. [...] Et vaik ei nyt voi vielä saada ehkä koko pottia, mut on paljo asioita, mitkä voi olla tässä hetkessä jo ihan mahdollisia ja totta. Ja et se, että olis semmonen, että ihmisellä on olo, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Niiltä osin kun se on mahdollista. Ja että se jotenkin, niinku että kokee elävänsä omaa elämäänsä, se ehkä, et ei niinkun niitten muitten ihmisten odotuksia vaan sitä et itestä tuntuu hyvältä ja, ja tuntee itensä ja omat arvonsa ja voi sanoo, että elää, et ennen kaikkea voi tuntee elävänsä niitten omien arvojensa mukaan. (Saara, valmentaja)

Edeltävässä aineistokatkelmassa Saara kuvailee valmennuksen tavoitteita. Tavoitteeksi Saara kokee esimerkiksi sen, että ihmisellä itsellään on hyvä olla itsensä kanssa ja että hän tekee niitä asioita, joita ”oikeasti sydämestään” haluaa tehdä. Tämä voidaan nähdä eettisen substanssin työstämisen päämääränä. Yksilö on saavuttanut oikeanlaisen sisäiseen totuuteensa. Hän tuntee ja hyväksyy itsensä ja tietää mitä haluaa sekä pystyy myös ainakin osin tämän saavuttamaan. Aineistokatkelman lopussa Saara kuvailee, kuinka tärkeää on myös, että ”kokee elävänsä omaa elämäänsä”, eikä muiden odotusten mukaan. Tämä on erityisen kuvaavaa. Lopullinen tavoite on löytää oma ja itse määritelty tapa elää. Muiden asettamat odotukset tulee tunnistaa ja niiden ei saa antaa vaikuttaa omaan elämään.

Mun mielestä hyvä elämä on semmonen elämä, missä ihminen kokee elävänsä hyvää elämää. Se, et se on jokaisen itse määrittelemä. Joka tapaukses se on jokaisen oma kokemus. Ja sitä just se niinku... on ollu meillä tärkees roolissa, että auttaa ihmisii tunnistamaan, mikä on, niinku missä tahansa asiassa, mikä on se mist sä oikeesti tykkäät, mikä on se mitä sä haluat. Koska, sitä kautta vast löytyy se niinku, niinku se oma elämä. [...] Hyvä elämä on mun mielest semmost et sä osaat itse kuunnella itsees ja toteuttaa sitä omaa elämääs. (Matti, valmentaja)

Myös Matin pohdinnassa hyvästä elämästä toistuvat samat piirteet. Hyvä elämä on ennen kaikkea yksilön *omaa* elämää. Näin ollen hyvä elämä on jokaisen itse määriteltävissä. Koska hyvä elämä on jokaisen itsensä määriteltävissä ja hyvä elämä näyttäytyy ennen kaikkea omannäköisenä elämänä, asettuu vastuu sen löytämisestä ja osin saavuttamisesta luonnollisesti yksilölle itselleen. Kuten Rose (1996) kuvailee, uusliberalistinen poliittinen rationaliteetti vakuuttelee yksilöitä tavoittelemaan

riippumattomuutta ja vastuullisuutta oman elämänsä suhteen. Yksilön odotetaan työstävän itseänsä ja tunteitaan sekä luovan omannäköistä elämäntyyliään, asiantuntijoiden avustuksella. (Emt., 157–158.) Valmennuksessaakin tavoiteltu omannäköinen elämä voidaan nähdä esimerkkinä tämänkaltaisesta projektista. Lisäksi oma elämä näyttäytyy Matin esimerkissä jonain, mitä tulee *toteuttaa*. Tämä kielii myös käsityksestä omannäköisestä elämästä Rosen (emt.) kuvailemana yksilön omana projektina.

Omannäköisen elämän saavuttaminen vaatii itsensä kuuntelemista ja sen selvittämistä, mitä oikeasti haluaa. Tavoitteen saavuttamiseksi yksilöltä vaaditaan siis itsetuntemusta ja mielenhallintaa eli itsensä johtamista, mutta ne voidaan nähdä myös itsessään tavoitteena. Sama asia voidaan käsittää myös pyrkimyksenä sisäiseen rauhaan. Kuten Saara edellä kuvasi, on tärkeää, että ihmisellä olisi hyvä olla itsensä kanssa. Olennaiseksi muodostuu siis yksilön oma sisäinen tunne, eivätkä niinkään ulkoiset tekijät. Näkemystä heijastelee myös seuraava aineistokatkkelma, jossa Leena kuvailee hyvän elämän määritelmiä:

Mun mielestä hyvä elämä on niinkun... Se ei tarkoita sitä, että sulla menee aina hyvin, tai että sul on aina paljon rahaa, tai että sul on aina kaikkia asiat niinkun kunnossa. Eikä sitäkään, et sä olisit niinkun pelkästään onnellinen sul ei oo surua ei sairautta ei yhtään mitään niinkun. Vaan ennemminkin se on niinkun se asenne [...] Vaikka sul ois asiat huonosti, nii sä voit silti kokee niinkun, että, tavallaan se sun sisin on kuitenkin siellä niinkun, sun perusta on niinkun vakaa, ja sä voit kokee kuitenkin niinkun ihan semmosta niinkun et sul on ihan kohtuullista ja hyvääkin elämänlaatua, vaikka olis, tilanteet niinkun ulkouolella olis niinkun hankalat. (Leena, valmentaja)

Hyvän elämän määritelmässä korostuu yksilön sisäinen tila ("asenne" ja "vakaa perusta") ulkopuolisten tilanteiden sijaan. Tilanteet rahan, terveyden ja jopa onnellisuuden suhteen voivat vaihdella. Tässäkään esimerkissä onnellisuus ei asetu tavoittelun kohteeksi, vaan yksilön sisäinen vakaa tila. Tavoite on siis jotain syvempää kuin onnellinen tai suruton olotila. Se on tietynlainen itsesuhde. Foucault'n (2010) mukaan roomalaisten etiikassa vahvistui tavoite itsesuhteesta, jolla pyrittiin tämänkaltaiseen riippumattomuuteen. Tavoitteena oli rakentaa itsesuhde, jonka avulla yksiö pystyi suojautumaan sekä oman mielensä haitallisilta liikkeiltä sekä ulkopuolisten olosuhteiden vaikutuksilta. (Ks. Alhanen 2007, 172.) Nähdäkseni tässä alaluvussa kuvailemani ihanteet riippumattomuudesta ja yksilön sisäisestä vakaasta perustasta kertovat samankaltaisista itsesuhteen tavoitteista.

Hazleden (2003, 424) kuvailee parisuhdeoppaiden muodostamaksi tavoitteeksi riippumattoman ja tehokkaan yksilön, joka on vastuussa omasta elämästään. Valmennuksen ihanneyksilö eroaa

kuitenkin jossain määrin tästä. Ensinnäkin Hazledenin kuvailema riippumattomuus on nähdäkseni riippumattomuutta muista ihmisistä, esimerkiksi heidän avustaan. Oppaissa lukijaa kannustetaan luottamaan vain itseensä ja keskittymään ennen kaikkea omaan hyvinvointiinsa. Valmennuksen tavoitteleva riippumattomuus taas on ennemminkin riippumattomuutta esimerkiksi läheisten tai yhteiskunnan asettamista *odotuksista* ja *vaikutuksista*. Myöskään tehokkuus tai menestys eivät asetu erityisen tavoittelun kohteeksi. Sen sijaan tärkeämpää on ”oman jutun” löytäminen ja sisäisen vakauden säilyttäminen. Samalla tämä tarkoittaa itsensä tuntemista. Itsensä tunteminen, hyväksyminen ja johtaminen tarjoavat mahdollisuuden myös hyvään elämään olosuhteista huolimatta. Olennaisinta on, että yksilöllä on hyvä olla itsensä kanssa. Nämä voidaan nähdä tavoitteina, johon itsen työstämisellä pyritään eli moraalisubjektin teleologioina (ks. Foucault 2010, 138). Tavoitetta voisi kuvailla myös eräänlaiseksi vapaudeksi. Tavoitteena on vapautuminen muiden asettamista rajoitteista ja toisaalta myös vapautuminen olosuhteiden vaikutuksista omaan sisäiseen tasapainoon. Lisäksi se voidaan nähdä vapautena toteuttaa itseään. Tämänkaltaisen vapaus toimii kuitenkin myös vastuullistavana mekanismia. Vapaus toteuttaa itseään näyttäytyy velvollisuutena tuntea itsensä ja löytää oma juttunsa. Kuten Rose (1996, 17) toteaa, yksilöt eivät ole ainoastaan vapaita valitsemaan, vaan myös ”velvoitettuja olemaan vapaita”.

8.2. Kehittyvä ja eteenpäin suuntautunut yksilö

Haastatteluissa puhuttiin toistuvasti yksilöstä ja elämästä käyttäen erilaisia matkavertauksia. Puhuttiin askeleista, reitistä, teistä ja poluista. Tässä matkadiskurssissa eteenpäin meno ja kehittyminen näyttäytyvät itsestäänselvyytenä ja välttämättömyytenä. Tämä selittyy osittain myös valmennuksen tavoitekeskisyydellä. Samaan matkantekovertaukseen liittyy nähdäkseni myös voimakas ajallinen jaottelu. Haastatteluissa puhuttiin paljon yksilön suhteesta menneisyyteen, tähän hetkeen ja tulevaan. Vahva eronteko menneisyyden, nykyisyyden ja tulevan välillä johtuu myös osin valmennuksen yhdestä keskeisestä periaatteesta: valmennuksessa ei käsitellä menneisyyden asioita, vaan se keskittyy tähän hetkeen ja tulevaan. Monet valmentajat tekivät tämän huomautuksen ja osin siksi aineistossa korostui tämän hetken ja tulevan merkitys yksilölle. Tästä huolimatta menneisyyden käsittely sai muutenkin varsin negatiivisen kuvan. Puhutaan menneiden asioiden ”puimisesta” ja ”vatvomisesta”.

Ei ku kyse ei oo mistään terapiasuhteest et terapiathan usein on pitkäaikaasia. Mut et nytte niinku, ku valmennukses on enemmän kyse siitä, että ihan selkeesti niinkun tehään tavoitteita ja

toimintasuunnitelmia ja mennään eteenpäin ja ja niinku yritetään päästä jonneki eikä niin et nyt niinku vatvotaan niitä menneisyyden asioita täs seuraavat kolme vuotta. (Maija, valmentaja)

Valmentajan tehtävähän on tehdä valmennettavalla niinkun aika selväks, että ei hyödytä, me ei puhuta menneestä, vaan me puhutaan niinkun tästä hetkestä, tän hetken tunteista, ja sitten siitä miten sinne tulevaan saatat helpotusta. [...] Meille kaikille on tapahtunu menneessä jotain ikävää, meille jokaiselle, ja meillä jokaisella on siellä joku kauhutarina kerrottavana. Mutta se ei niinkun hyödytä tavallaan tässä valmennuksessa että me puidaan niitä menneitä asioita. (Leena, valmentaja)

Maija kuvailee aineistokatkelmassa valmennussuhteen eroja terapiasuhteeseen. Valmennuksessa tehdään toimintasuunnitelmia ja ”mennään eteenpäin” sekä ”yritetään päästä jonnekin”. Tällä otetaan samalla etäisyyttä menneisyyden asioiden pitkäaikaiseen ”vatvomiseen”. Samoin Leena korostaa, ettei valmennuksessa keskitytä menneeseen, vaan tähän hetkeen ja tulevaan. Menneiden asioiden käsittelystä puhutaan ”puimisena” eikä tämän nähdä olevan hyödyllistä. Menneisyyden asioiden käsittely nähtiin epätoivottuna valmennuksen kannalta, mutta useat haastateltavat kuitenkin painottivat, että terapialla voi olla oma aikansa ja paikkansa, ja se voi yhtä lailla olla tarpeellista. Nähdäkseni käsitys eteenpäin katsomisen tärkeydestä ei kuitenkaan johdu ainoastaan eronteosta terapiaan, vaan valmennuksen käytännöissä pyritään muutenkin menneisyydestä irti päästämiseen.

Niin, ihmisen, tavallaan kaikki ei halua päästää niistä irti. [...]Et ei, tää ei nyt niinku vastaanota yhtään mitään ku tää haluaa pitää, tä on varmaan viel seittemänkymppisenäki jauhaa tätä kun sen äiti oli narsisti ja pilas sen elämän ja se haluaa niin vahvasti pitää kii siitä, et kaikkia ei voi niinkun pelastaa ja kaikkia ei voi auttaa, mut jokainen, joka haluaa, niin pystyy kyllä. Koska mieltähän pystyy valmentaan. (Leena, valmentaja)

Ja kyllä, kyllä niinku monelle tää anteeksiantamisen taito, niin voi että se on (naurua) ihan älyttömän tärkeä taito, että, et ku monet oikeesti sitten kantaa lopun elämänsä sitä jotain, mitä on tapahtunu silloin kolkyt nelkyt vuotta sitte. Ja, ja kun ajattelu menee sillai, et mitä enemmän sä annat tavallaa ajatusenergiaa, et jos sä pohdit sitä, et ku sua loukattiin ja kohdeltiin näin. Mitä useemmin sä palaat ajatuksissas siihen, sä ajattelet sitä, ni silloin tavallaan, sä annat sille energiaa ja se kasvaa vaan sun mielessä niinku enemmän ja enemmän se. Sit siitä tulee jos ihan peikko ja sit sä niinku kannat sitä, lopulta hautaan asti sitä taakkaa et miten se vois ollakin niin helppoo, et kun päästäis siitä irti, oppis tai osais päästää ja pystyis. (Helena, valmentaja)

Edellä olevat aineistolainaukset kuvaavat, kuinka menneessä kiinni pysyminen nähdään epätoivottuna. Leenan mukaan kaikki eivät halua päästää irti, mutta jokainen joka haluaa, pystyy siihen. Helena taas painottaa anteeksiantamisen taidon tärkeyttä, jotta menneisyyden taakasta pystyisi päästämään irti. Myös menneisyys ja vanhat asiat voidaan siis nähdä jonain, joka rajoittaa yksilöä. Valmennuksen muovaama ihanneyksilö on tästä taakasta vapaa. Myös Binkley (2011) on havainnut tämänkaltaisen menneestä irtautuvan subjektin ominaiseksi elämäntaitovalmennukselle.

Binkleyn mukaan elämäntaitovalmennuksen käytännöissä rakentuu uusliberaali itseään toteuttava ja autonominen subjekti, joka samalla myös hylkää vanhan instituutioihin nojaavan, menneissä vellovan ja patologisoidun yksilön. (Emt., 94–99.)

Menneisyyden lisäksi rutiinit, vanhat ajatusmallit ja jumiutuminen näyttäytyivät toisinaan epätoivottuina asioina. Tämäkin korostaa eteenpäin menon tärkeyttä. Ei ole ainoastaan päästettävä irti menneestä, vaan myös siirryttävä eteenpäin. Jälleen valmennuksen käytännöissä piirtyy hieman ristiriitainen kuva yksilöstä oman elämänsä asiantuntijana. Vaikka yksilö on toisaalta oman elämänsä asiantuntija, hänen tulee olla avoin myös uusille asioille ja valmis kehittymään. Toisaalta korostetaan myös pysähtymisen tärkeyttä. Näen tämän kuitenkin osana samaa puhetapaa. Ihanne on kehittyä ja kulkea eteenpäin, mutta toisinaan on tarve pysähtyä ja tarkastella tilannetta. Pysähtyminen on kuitenkin vain väliaikaista ja hallittua eikä pysyvä tila. Paikallaan pysyminen taas näyttäytyy epätoivottuna jumiutumisenä. Seuraava näkemys Tiinalta kiteyttää hyvin näkemyksen valmennuksessa tavoitellusta eteenpäin kulkevasta ja kehittyvästä yksilöstä:

Ja just et siinä oppimisessakin niin, se voi olla välillä just vaikeeta, ja tuntuu, et ei tää toimi ei tää toimi, mut sitte, jos vaan on kärsivällinen itensä kans ni kyl siinä yleensä, aina menee joitaki askeleita eteenpäin. Ja sit se on hyvä aina välillä kattoo taaksepäin et aa, et kato minkäläistä matkaa oon jo tehny tähän asti. (Tiina, asiakas)

Tiinan mukaan välillä vaikealtakin tuntuva oppiminen ja itsensä kanssa kärsivällisesti työskentely loppujen lopuksi kannattaa, sillä sen avulla pääsee aina joitakin askeleita eteenpäin. Elämä näyttäytyy matkana ja jatkuvana kehityksenä.

8.3. Parempi ihminen

Valmennuksessa minuutta muokataan itsen lisäksi myös muita varten. Viimeisenä moraalisubjektin teleologiana näenkin eräänlaisen paremmaksi ja jopa hyveelliseksi ihmiseksi kehittymisen tavoitteen. Selkeimmin tämän päämäärän sanallisti valmentaja Jaakko:

Ja mä uskon tavallaan tämmöseen hyveelliseen elämään. Meiän pitää olla tiätsä kivoja muille ihmisille, meiän täytyy parantaa maailmaa, meiän täytyy olla mukavia luonnolle eläimille, tavallaan, olla hyviä tyyppejä. Jaa jos miettii, ku usein ihmiset on tosi mulkkui toisilleen, ni mikä siinä on takana? Se on se, että ihmisil on paha olla, ihmisiä pelottaa eri asiat. (Jaakko, valmentaja)

Jaakon näkemyksessä hyveellinen elämä näyttäytyy valmennuksen ja itsen kehittämisen taustalla olevana suurempana tavoitteena. Se, mikä estää kuitenkin saavuttamasta tämän, on se, että ihmisillä on paha olla tai heitä pelottaa. Samalla esimerkiksi pelko näyttäytyy epätoivottuna

piirteenä, jota hyveellisyyteen pyrkivän ihmisen kannattaisi työstää. Näin ollen itsen kehittäminen on keino tähän suurempaan tavoitteeseen pääsemiseksi. Kuten luvussa kuusi alistumisen tavan osalta kuvailin, itsen kehittäminen nähdään myös vastuullisena tekona muiden kannalta. Toisinaan se näyttäytyy jopa eräänlaisena ehtona muiden auttamiselle. Jotta voi auttaa ja olla hyvä muille, täytyy ensin päästä sopuun itsensä kanssa.

[...] aina kun sä ite kehityt ja löydät sitä tyytyväisyyttä ja kaikkee ni sillohan sä pystyt paremmin auttaa ja jakaa hyvää niinku myös ympärille, että täs on myöski koko ajan se, että on tarkoitus tuoda sitä hyvää myös niinku tähän maailmaan. (Helena, valmentaja)

Helenan näkemyksessä itsen kehittäminen ja tyytyväisyyden löytäminen näyttäytyvät edellytyksenä tai ainakin edeltävänä asiana sille, että pystyy tuomaan hyvää maailmaan. Tämä on myös Helenan mukaan valmennuksen yksi tarkoitus ja ikään kuin suurempi idea, jota vasten itsen kehittämistä harjoitetaan. Elämäntaitovalmennus ei siis missään nimessä näyttäydy itsekeskeisenä pelkästään itseään varten tehtynä työnä, vaan sen rinnalla usein kulki ajatus parempana ihmisenä olemisesta, ennen kaikkea parempana ihmisenä myös muille. Tämä kuvastaa nähdäkseni hyvin Foucault'n ajatusta siitä, miten minäkäytännöillä tähdätään olemassaolon tyylieltyyn tapaan ja esimerkiksi arvokkuuteen tai viisauteen. Lisäksi tämä kyseinen valmennuksessa ilmennyt tavoite kuvastaa sitä, kuinka itsesuhteen työstämisellä tähdätään samalla tietynlaiseen tapaan suhtautua muihin. (Foucault 2014, 275–276, 300; 2010, 138.)

Itse työ kuitenkin kohdistui itseän ja tämän nähtiin olevan se reitti, jonka kautta muiden auttamiseen kannattaa kulkea. Tiina kuvailee tätä näkemystä kiehtovalla tavalla:

Joo, joo mä tota, mä uskon tosi voimakkaasti, et tota, tän maailman ja yhteiskunnan ongelmat on vaan semmonen peili siitä, miten me voidaan sisällä ittes- tai ihmiset sillai... Nyt ku on niin paljon informaatiota joka puolelta ja kännyköitä räplätään jatkuvasti ni ihmiset on sillain enimmäkseen menettänyt semmosen yhteyden itseensä. Ne ei osaa kuunnella itseensä tai pelkää omia semmosii ikäviä puolia ja peittää niitä tai... Ja musta, sit ku pitäs, meidän pitää hoitaa itteemme, jotta voidaan sitte auttaa parantamaan ulospäin. Sitähän sanotaan ku monesti tulee vastaa tämmösii et, et sä voi rakastaa toista ihmistä ennen ku sä rakastata itseäsi oikeesti. Et, et musta se on tosi tärkeä et, et pitää huolta itsestään ja.... (Tiina, asiakas)

Tiinan näkemyksessä maailma ja yhteiskunta kuvastuvatkin oikeastaan yksilöiden sisäisen maailman peileinä. Tässä esimerkissä yhteiskunnan ongelmat kehystyvät varsin suoraan yksilöiden sisäisinä ongelmina, esimerkiksi pelkoina tai itsen kuuntelun vaikeutena. Toisaalta Tiina kuvailee, kuinka teknologian ja informaation määrän myötä ihmiset ovat kadottaneet ”yhteyden itseensä”. Tämän yhteyden löytäminen eli itsen kuuntelu, hoitaminen ja rakastaminen ovat tärkeitä, jotta voidaan

auttaa ”parantamaan ulospäin”. Esimerkki havainnollistaa itsensä työstämisen suurempaa päämäärää: paremmaksi ihmiseksi kehittymistä myös muille. Toisinaan myös hyvä eläminen määritelläänkin sen kautta, miten muita kohtaan käyttäytyy:

Haastattelija: Tai onks jotenki semmost huonompaa ja parempaa elämistä, miten ne... Miten ne niinku erottaa?

Jaakko: Mä koen siis et ihminen niinku, itsensä kohalla ihminen määrittelee sen aina ite, mut sit sen miten niinku, miten me toimitaan täällä niinku yhteisissä tiloissa, öö, sanotaan jos sä oot epävarma, on todennäköisempää et sä oot tosi paljon mulkumpi muit ihmisiä kohtaan, ku jos sä oot täysin itsevarma ihminen. Koska epävarmuus synnyttää kaikkee häiriökäyttäytymistä. Ni sen takia mä väitän et siis, meiän kaikkien täytyy pyrkii olemaan mukavii tyyppejä. Jaa siinä mielessä se kyl on paremmin elämistä, mitä vähemmän sä aiheutat harmia muille mitä enemmän sä aiheutat hyvää muille.

Jaakko määrittelee ensin hyvän tavan elää jokaisen itsensä määrittelemäksi, mutta lisää heti perään tähän myös sosiaalisen näkökulman: sen, miten toimitaan muita kohtaan. Parempi eläminen määrittyy siis sen mukaan, kuinka vähän aiheuttaa harmia muille ja kuinka paljon aiheuttaa toisaalta hyvää muille. Tässäkin näkemyksessä tietyt ihmisen ominaisuudet näyttäytyvät parempina: ”Epävarmuus synnyttää häiriökäyttäytymistä”, kun taas itsevarmuus näyttäytyy hyvänä piirteenä. Näin ollen yksilön psykologiset ominaisuudet asettuvat olennaiseen rooliin muiden auttamisessa. Se onkin hyvä esimerkki siitä, miten psykologinen ymmärrys muovaa tapaamme käsitteellistää elämää, itseämme ja sosiaalisia suhteitamme (ks. Illouz 2008, 56). Jaakon esimerkki kertoo nähdäkseni myös tavasta, jolla toiset piirteet loppujen lopuksi muodostuvat tavoitelluiksi ja toiset eivät. Vaikka periaatteessa jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja tavoittelee omannäköistään elämää, näyttäytyvät tietyt tavat olla ja elää parempina ja toivotumpina kuin toiset. Paremmaksi ihmiseksi kehittyminen vaatii itsen tutustumista ja itsen hyväksymistä, mutta toisaalta myös tietyistä piirteistä eroon pääsyä. Itsevarmuus synnyttää hyvää ympärille, epävarmuus taas ei.

9. LOPUKSI

Tässä luvussa vedän yhteen tutkimukseni tulokset ja pohdin niiden suhdetta hahmottelemaani teoreettiseen taustaan sekä käyttämiini teoreettisiin työkaluihin. Lisäksi pohdin hieman tutkimukseni merkitystä ja esitän ehdotuksia jatkotutkimukselle.

9.1. Yhteenveto ja pohdinta

Olen pyrkinyt piirtämään tutkimuksessani johdonmukaisen kuvan siitä, minkälaista itsesuhdetta ja näin ollen subjektiviteettia valmennuksen käytännöissä rakennetaan. Aineistoni koostui joukosta valmentajia ja asiakkaita, jotka olivat keskenään erilaisia, mutta jakoivat monilta osin myös hyvin samankaltaisia näkemyksiä.

Valmennukseen hakeudutaan monenlaisista syistä, mutta loppujen lopuksi työstämisen kohteeksi muodostuu tietynlainen suhde itseen. Oli asiakkaan ongelma työhön, parisuhteeseen tai itsetuntoon liittyvä, ratkaisuksi muodostuu itsen työstäminen. Valmennettavaa rohkaistaan tutkimaan sisintään ja löytämään sieltä totuus ja aidot intohimot. Olen muotoillut tämän tavoitteeksi löytää yhteys sisäiseen totuuteen. Tämän yhteyden ja aitojen intohimojen tiellä voivat olla muiden odotukset, uskomukset tai vääränlainen asenne. Näitä lähdetään valmennuksessa työstämään. Näin ollen valmennettavan rooli muodostuu myös hyvin aktiiviseksi ja samalla vastuulliseksi. Koska totuus löytyy yksilön itsensä sisältä, ei kukaan muu voi neuvoa sen löytämisessä. Valmennuksessa olennaista onkin, ettei valmentaja neuvo, vaan asiakas löytää itse vastaukset ja on aktiivinen.

Toisaalta itsesuhteen työstämisellä tavoitellaan myös armollisuutta itseä kohtaan. Tämänkaltaisen suhtautuminen kumpusi ajatuksesta, ettei yksilö voi vaikuttaa ympärillään tapahtuviin asioihin, mutta itseensä voi. Itsen kehittämisen avulla haettiin näin ollen helpotusta elämään ja kykyä sopeutua erilaisiin tilanteisiin. Näkemykset siitä, miten pitkälle yksilö voi vaikuttaa elämäänsä, vaihtelivat. Melko yksimielisiä oltiin kuitenkin siinä, että yksilö voi aina vaikuttaa omaan suhtautumiseensa. Itsen kehittämiseen saatettiin suhtautua myös eräänlaisena itseisarvona. Oppimishalu, avoimuus uusille asioille ja kyltymätön kehittymishalu nähtiin ihanteellisina piirteinä. Näin ollen itseä saatettiin työstää puhtaasta kehittymisen halusta.

Valmennus ja sen käytännöt ovat oiva esimerkki niistä lukuisista tavoista, joilla itsetunnetta voidaan työstää. Keskustelun, erilaisten harjoitusten ja tehtävien avulla pyritään kasvattamaan itsetuntemusta, tarkkailemaan itseä sekä puuttumaan omiin mielenliikkeisiin. Harjoitusten avulla pyritään usein myös edesauttamaan tiettyä muutosta. Niiden avulla voidaan kirkastaa päämäärää ja selventää, mitkä askeleet on otettava tämän saavuttamiseksi. Päämäärä voi olla konkreettinen tapahtuma tai esimerkiksi ”ihanneminä”.

Loppujen lopuksi itsen työstämistä ja kehittämistä harjoitetaan aina jotakin suurempaa tavoitetta tai ihannetta vasten. Valmennuksessa ihanteeksi asettuu oman jutun löytäminen ja ”omannäköisen elämän” saavuttaminen. Samalla tavoitteena on löytää eräänlainen sisäinen rauha, jota ulkopuoliset tekijät eivät voi järkyttää. Toisaalta tavoitteena on jatkuvasti kehittyä. Vaikka yksilö siis nähdään toisaalta oman elämänsä asiantuntijana, tulee hänen olla jatkuvasti valmis koettelemaan omia näkemyksiään ja muuttamaan niitä. Menneisyydessä vellominen tai lukkiutuneisiin ajatusmalleihin jämähtäminen nähdään epätoivottuna tilana.

Itsesuhteen työstämisellä ja itsen kehittämisellä pyritään paremmaksi ihmiseksi, sekä itselle että muille. Itsen kehittäminen näyttäytyy jossain määrin myös vastuuna muita kohtaan: kun itse voi hyvin, pystyy auttamaan muita ja tuomaan hyvää ympärilleen. Vaikka valmennuksen käytännöissä nähdään, ettei ole olemassa määritelmiä esimerkiksi hyvälle elämälle, värityy toisenlainen tapa olla ja elää paremmaksi kuin toinen. Esimerkiksi epävarmuus ja passiivisuus näyttäytyvät epätavoiteltuina ja näin ollen työstämistä vaativana, kun taas itsevarmuus ja aktiivisuus nähdään tavoiteltuina ominaisuuksina.

Elämäntaitovalmennus suhteessa terapeutin kulttuuriin ja uusliberaaliin hallintaan

Valmennus on tyyli puhdas esimerkki terapeutin teknologiasta (ks. Salmenniemi 2017, 1–2). Se tarjoaa keinoja itsen työstämiseen ja samalla ympäröivän todellisuuden käsittämiseen sekä siihen sopeutumiseen. Valmennuksen kieli on vahvasti psykologista ja se vetoaa psykologiseen tietoon. Lisäksi sen käytännöissä asiat kehystetään yksilön sisäisen maailman avulla. Kuten olen luvussa 3.2 kirjoittanut, terapeutin kulttuurin käsitteellä on kuvattu jo 1900-luvun alkupuoliskolla alkanutta psykologian oppien yleistymistä ja leviämistä elämän eri osa-alueille. (Illouz 2008; Rose 1996.) Tämän päivän terapeutin ymmärrys eroaakin psykoanalyysiaikojen vastaavasta, ja valmennus on tästä hyvä esimerkki. Vaikka toisaalta yksilön useat piirteet voidaan nähdä epätoivottuina ja työstämistä vaativana, valmennus korostaa huomattavasti voimallisemmin yksilön omia

vaikutusmahdollisuuksia ja erilaisia tapoja elää hyvää elämää. Yksilöä ei siis patologisoida voimakkaasti. Valmennus toimiikin esimerkkinä 1900-luvun jälkipuoliskolla kehittyneestä terapeuttisesta puheesta, joka nojaa positiiviseen psykologiaan ja korostaa yksilön tarvetta ja mahdollisuuksia kehittyä ja toteuttaa itseään. Lisäksi siinä voidaan nähdä piirteitä jopa eronteosta perinteisiin psykologian auktoriteetteihin. Valmennuksen muovaama yksilö ei vello menneisyydessään ja pidä kiinni lapsuuden traumaista, vaan ottaa ohjat omiin käsiinsä ja suuntaa katseen eteenpäin. (Binkley 2011.)

Valmennus voidaan nähdä uusliberaalin hallinnan tekniikkana. Valmennus perustuu yksilön omaan yritteliäisyyteen ja aktiivisuuteen itsensä suhteen. Se tarjoaa välineitä identiteetin muokkaukseen, persoonallisten valintojen tekemiseen ja eräänlaiseen oman elämän tyylittelyyn. Valmennuksen käytännöissä monet kysymykset muotoutuvatkin usein yksilön oman ponnistelun kautta. Esimerkiksi työssä jaksaminen ja työn löytäminen näyttäytyvät usein yksilön omina ponnistuksina. Tämä toimii esimerkkinä uusliberaalista logiikasta, joka painottaa yksilöiden vapautta ja vastuuta oman elämänsä suhteen. Lisäksi valmennuksessa tavoitellaan aktiivista, omannäköisiä valintoja tekevää ja itsenäistä yksilöä. (Ks. Helén 2010, 177–178; Rose 1996, 151.) Omassa aineistossani oli kuitenkin nähdäkseni vaihtelevaa suhtautumista ajatukseen jokaisesta oman onnensa seppänä. Toiset näkivät, että yksilö itse luo todellisuutensa, kun taas toiset painottivat yksilön vaikutusmahdollisuuksien ulottuvan vain tiettyyn pisteeseen asti. Rakenteelliset ja yhteiskunnalliset tekijät kääntyivät usein kysymykseksi yksilön omasta toiminnasta, kuten aiemmissa tutkimuksissakin valmennuksesta tai esimerkiksi self-help-oppaista on huomattu (Rimke 2000, Mäkinen 2012, Hazleden 2003). Toisaalta tunnistettiin yksilöiden erilaiset lähtökohdat ja toisinaan jopa kritisoitiin esimerkiksi yhteiskunnan hektisyyttä. Valmennuksen avulla pyrittiin myös lisäämään armollisuutta itseä kohtaan ja harjoiteltiin esimerkiksi pysähtymisen taitoa.

Valmennuksen käytännöissä ei juurikaan korostettu menestystä ja tehokkuutta. Jos vertaa esimerkiksi self-help-oppaiden tarjoamiin ihanteisiin riippumattomuudesta ja vastuullisuudesta (Rimke 2000, 67), suhtautuu valmennus näihin oman aineistoni perusteella jossain määrin hillitymmin. Lisäksi suhde muihin näyttäytyi hieman moniulotteisempana. Toisaalta nähtiin, ettei muita kuin itseä voi muuttaa ja jokainen on vastuussa itsestään, toisaalta taas valmennuksen avulla pyrittiin tuomaan hyvää ympärille ja muille ihmisille. Nähtiin, että itseä tulee kehittää, jotta voi auttaa muita.

Kaiken kaikkiaan uusliberaali hallinta näyttäytyy melko haastavana ilmiönä tutkia. Sen tarjoamasta perspektiivistä katsottuna hyvin monenlaiset itsen työstämisen muodot näyttäytyvät merkinä uusliberaalin hallinnan tekniikoista. Myös Illouz (2008) näkee, että hallinnallisuuden kaltaiset käsitteet eivät välttämättä jätä tarpeeksi tilaa yksilöiden toimijuuden tarkasteluun (emt., 4). Esimerkiksi valmennukseen suhtautuminen eräänlaisena armollisuutena itselle näyttäytyy uusliberaalin hallinnan näkökulmasta myös yksilön sopeutumisen ja vastuullisuutena itseään kohtaan. Toisesta näkökulmasta armollisuuden voi nähdä kuitenkin myös eräänlaisena kritiikkinä ja vastatoimena yhteiskunnan vaatimuksille.

Valmennuksessa pyritään viime kädessä vaikuttamaan kaikkeen yksilön itsensä kautta, sillä tämä on valmennuksen kohde, eikä valmennuksen käsi silloin ulotu tätä kauemmas. Siksi valmennuksen käytännöt näyttäytyvät hyvin yksilöllistävinä. Valmennus siis jo käytäntönä kuvastaa yksilöllistävää tapaa toimia yhteiskunnassa: valmennuksen kaltaisten palvelujen avulla ihmisiä rohkaistaan itse auttamaan itseään. Toisaalta valmennuksen ratkaisut voisivat olla toisenlaisiakin. Sen avulla voitaisiin rohkaista yksilöä esimerkiksi puuttumaan työpaikkansa ongelmiin tai yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Sen sijaan ratkaisuksi nähdään usein yksilön oman suhtautumisen työstäminen.

Foucault'n minäkäytännöt teoreettisena työkaluna: heikkoudet ja vahvuudet

Foucault'n (2010) muotoilemat minäkäytäntöjen neljä ulottuvuutta toimivat nähdäkseni erinomaisesti teoreettisena työkaluna aineistoni analyysissa. Ne toivat esiin sitä moniulotteisuutta, joka itsen työstämiseen liittyy ja avasivat näkökulmia, jotka pelkällä tutkimuskysymyksiin nojautuvalla sisällönanalyysillä olisivat ehkä jääneet piiloon. Minäkäytäntöjen ulottuvuuksien avulla pystyin nähdäkseni vastaamaan hyvin tutkimuskysymyksiini.

Minäkäytäntöjen ulottuvuudet perustuvat nimenomaan itsesuhteen rakentamisen tarkastelulle. Alhasen (2007, 162) mukaan Foucault'n etiikkaa onkin toisinaan kritisoitu sen yksilökeskeisyydestä ja esimerkiksi tietynlaisen itserefleksiivisyyden oletuksesta. Jäin myös oman tutkimukseni kohdalla pohtimaan, kuinka paljon analyysissa korostuva yksilökeskeisyys voisi selittyä käyttämälläni teoreettisella työkalulla. Koska tarkastelen nimenomaan itsen työstämistä ja itseän kohdistettuja toimia, on selvää, että niiden rooli muodostuu hyvin keskeiseksi. Toisaalta olen nähdäkseni onnistunut perustelemaan hyvin valmennuksen käytäntöjen yksilöllistävää dynamiikkaa, eikä niitä voida selittää vain metodisten välineideni johdattelevalla vaikutuksella.

Lisäksi voidaan miettiä, kuinka hyvin soveltamani metodi vastaa toiseen tutkimuskysymykseeni eli siihen, millaiseksi valmennuksen käytännöissä muodostuu yksilön suhde muihin. Foucault (2014, 275–276) on kirjoittanut itsesuhteen työstämisen tavoittelevan myös aina jonkinlaista suhdetta muihin. Tämän olen huomannut myös omassa tutkimuksessani, sillä itsesuhteen tarkastelu on tarjonnut väyliä tarkastella myös sitä, minkälaiseksi yksilön suhde muihin muotoutuu. Voidaan kuitenkin miettiä, olisiko suhdetta muihin pystynyt tarkastelemaan moniulotteisemmin jollain muulla analyysitavalla. Foucault’n minäkäytäntöjen avulla tarkastellaan ensisijaisesti yksilön oman itsesuhteen rakentumista. Näin ollen suhde muihin tulee esiin ikään kuin itsesuhteen rakentumisen tarkastelun sivutuotteena. Näen kuitenkin, että teoreettinen malli on vastannut hyvin omiin tutkimustarkoituksiini, tutkimuksen laajuuden rajoitukset huomioon ottaen.

Erityisesti alistumisen tapoja tarkastelemalla onnistuin nähdäkseni tavoittamaan jotain olennaista myös siitä, kuinka terapeuttiin teknologioihin ja itsen työstämiseen suhtaudutaan. Se osoitti, että valmennukseen saatetaan sitoutua, koska se nähdään vastuullisuutena sekä itseä että muita kohtaan. Toisaalta valmennusta käytettiin myös helpottamaan omaa elämää ja sen avulla pyrittiin oppimaan armolliseksi itseään kohtaan. Valmennusta ei siis tule nähdä itsekäänä menestyksen tavoitteluna. Koska valmennuksen asiakkaat edustivat aineistostani vain pientä osaa, ei tutkimuksessani kuitenkaan painotu erityisesti se, miten juuri asiakkaat suhtautuvat valmennukseen ja sen rohkaisemaan itsen työstämiseen.

Minäkäytäntöjen ulottuvuuksien avulla pystyin vastaamaan tutkimuskysymyksiini, mutta ne toimivat hyvinä välineinä myös esimerkiksi hallinnallisten näkökulmien avaamiseen tai vähintään niihin peilaamiseen. Yksilö ja tämän suhde itseensä voidaan nähdä olennaisena osana erityisesti modernia hallintaa (Helén 2016, 177). Se, minkälaista ja minkälaisiin totuuksiin vedoten itsesuhdetta valmennuksessa rakennetaan, voidaan nähdä merkkeinä hallinnan rationaliteeteista, tekniikoista ja näiden kautta niiden muovaamista subjekteista. (Ks. Kaisto & Pyykkönen 2010, 17–18.) Valmennuksessa vedotaan psykologiseen tietoon ja tietynlaisiin totuuksiin ihmisistä esimerkiksi riippumattomina ja itsereflektioon kykenevinä olentoina. Näiden perusteella nähdään, että yksilön tulee rakentaa tietynlaista ainutlaatuista ja yksilöllistä minuutta. Samalla tämä rakentaa tietynlaista suhdetta muihin ja laajemmin myös yhteiskuntaan.

Alhasen (2007, 182–183) mukaan Foucault ajatteli minäkäytäntöjen mahdollistavan myös eräänlaisen vastarinnan. Koska hallinta tähtää tietynlaisen itsesuhteen rakentamiseen, on yksilöillä

mahdollisuus vastustaa tätä rakentamalla itsesuhdettaan toisin. Vaikka omassakin aineistossani oli vaihtelevaa suhtautumista itsen työstämiseen, ei nähdäkseni erityisiä vastarinnan keinoja ollut havaittavissa. Itsesuhteen rakentamista tutkimalla on kuitenkin mahdollista arvioida sitä, minkälaisille periaatteille nämä perustuvat ja näin avata myös näkökulmaa sille, voisiko toimia toisin.

9.2. Tutkimuksen anti ja ideoita jatkotutkimukselle

Tutkielmani tulokset tuovat tietoa suomalaisen elämäntaitoalvalmennuksen käytännöistä. Elämäntaitoalvalmennus on Suomessa suhteellisen uusi ja vähän tutkittu ilmiö, ja tämä tutkimus ottaa omalla panoksellaan osaa ilmiön tieteelliseen tarkasteluun. Samalla se tuo lisää tietoa ns. terapeuttisista teknologioista (ks. Salmenniemi 2017, 2) 2010-luvun Suomessa. Tutkimus on pyrkinyt vastaamaan siihen, minkälaiset periaatteet ohjaavat elämäntaitoalvalmennuksen käytäntöjä, minkälainen käsitys tai ihanne yksilöstä niissä muodostuu ja miten itsen työstämiseen suhtaudutaan. Lisäksi tämä tutkimus valottaa, minkälaista itsen työstäminen käytännössä on, erityisesti elämäntaitoalvalmennuksen kontekstissa.

Suomalaisen elämäntaitoalvalmennuksen periaatteet ja käytännöt näyttäytyvätkin tutkimuksen perusteella osuvan hyvin yksiin aiemmista tutkimuksista saadun kuvan kanssa. Valmennus erotetaan usein esimerkiksi terapiasta ja sen nähdään olevan ratkaisu- ja tavoitekeskeistä. Näin ollen suomalaisen elämäntaitoalvalmennuksen käytännöt noudattelevat myös alan yleisiä määritelmiä (ICF 2016; Grant 2003). Valmennuksen käytännöissä yksilöltä odotetaan yksilöllistä ja muista riippumatonta identiteetin rakennusta, kuten myös Pagis (2016) on havainnut tutkimuksessaan israelilaisesta elämäntaitoalvalmennuksesta. Suomen kontekstissa elämäntaitoalvalmennuksessa voidaan myös tunnistaa monia samanlaisia prosesseja kuin Mäkisen (2012) tutkimassa työelämävalmennuksessa. Elämäntaitoalvalmennuksen käytännöissä tärkeitä ovat Mäkisenkin esiin nostamat muutos ja potentiaali, minkä lisäksi yksilöllistyminen leikkaa vahvasti sen käytäntöjä. (Ks. emt.) Yksilöltä odotetaan aktiivisuutta oman elämänsä suhteen.

Elämäntaitoalvalmennuksen kenttä Suomessa kaipaisi nähdäkseni kuitenkin laajempaa tieteellistä kartoitusta. Tutkimuksen avulla voitaisiin pyrkiä selvittämään esimerkiksi sitä, kuinka paljon elämäntaitoalmentajia on, kuinka laajasti heidän palveluitaan käytetään, minkälaisia pätevyyyksiä valmentajilta löytyy ja minkälaisiin asioihin he valmennusta tarjoavat. Kiinnostavaa olisi myös

tarkastella käsitystä elämäntaitovalmennuksen ja terapian eroista. Omassa tutkimuksessani en valitettavasti pystynyt ottamaan tähän erityisemmin kantaa, vaikka aihe aina toisinaan nousikin haastatteluissa esiin. Suhtautuminen valmennuksen ja terapian eroihin näytti aineistoni perusteella olevan melko vaihtelevaa.

Loppujen lopuksi tutkimukseni kertoi melko vähän siitä, kuinka terapeuttisia teknologioita, tässä tapauksessa elämäntaitovalmennusta, käyttäneet henkilöt suhtautuvat niistä saatuihin kehotuksiin ja oppeihin. Vaikka aineistooni sisältyi myös kolme valmennuksen asiakasta, jäi heidän roolinsa melko pieneksi. Lisäksi haastattelemani asiakkaat olivat saattaneet päätyä valmennukseen esimerkiksi sattumalta. En tosin näe tätä tuloksia heikentävänä seikkana, sillä on kiinnostavaa, kuinka itsesuhteen työstämiseen suhtaudutaan, oli valmennukseen hakeuduttu omasta aloitteesta tai ei. Lisäksi valmennuksen kaltaisten ilmiöiden kohdalla toisinaan valmentajan ja asiakkaan roolin voidaan nähdä olevan häilyviä. Esimerkiksi omassa aineistossani yksi asiakkaista oli hyvin perehtynyt itsensä kehittämisen eri muotoihin ja myös kahdelle muulle asiakkaalle olivat ainakin jossain määrin tuttuja jotkin itsensä kehittämisen harjoitteet tai esimerkiksi self-help-oppaat. Lisäksi valmentajat olivat kaikki olleet joskus valmennettavan roolissa, esimerkiksi koulutuksensa kautta. Tästä huolimatta näkisin, että eräs jatkotutkimuksen aihe voisikin olla laajemmin arvioida, kuinka esimerkiksi asiakkaiden ja valmentajien näkemykset eroavat valmennuksen käytännöistä.

Yksi mielenkiintoisimmista asioista, johon tutkimuksenteon yhteydessä kiinnitin huomiota, oli se, kuinka itsestään selvältä ja kyseenalaistamattomilta monet näkemyksistä tuntuivat. Oman tutkimukseni myötä olenkin ajautunut pohtimaan ja tarkkailemaan terapeuttisen puheen merkitystä arjessa. Tämä olisi nähdäkseni erittäin tärkeä ja hedelmällinen jatkotutkimuksen aihe. Sen lisäksi, että tarkasteltaisiin valmennuksen kaltaisiin palveluihin hakeutuneita ihmisiä, olisi kiinnostavaa tarkastella laajemmin, millainen asema terapeuttisella puheella ja itsen työstämisellä on arjessamme. Esimerkiksi elämäntaitovalmennuksen kaltaisiin ilmiöihin saatetaan suhtautua kriittisesti, mutta samaan aikaan näitä periaatteita ja totuuksia sekä itsesuhteen työstämisen tapoja hyödynnetään omassa arjessa. Nähdäkseni elämäntaitovalmennus kertookin paljon myös yleisesti niistä totuuksista, joita meillä on koskien itseämme ja ympärillämme olevia.

LÄHTEET

Alhanen, Kai (2007) Käytännöt ja ajattelu Michel Foucault'n filosofiassa. Helsinki: Gaudeamus.

Ammentorp, Jette & Uhrenfeldt, Lisbeth & Angel, Flemming & Ehrensverd, Martin & Carlsen, Ebbe B. & Kofoed, Poul-Erik (2013a) Can life coaching improve health outcomes? A systematic review of intervention studies. BMC health services research 13:1, 428.

Ammentorp, Jette & Thomsen, Jane, & Kofoed, Poul-Erik (2013b) Adolescents with poorly controlled type 1 diabetes can benefit from coaching: A case report and discussion. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings 20:3, 343–350.

Atad, Ofer I. & Galily, Yair & Grant, Anthony M. (2013) Life Coaching In Israel: An Overview of Israel's Burgeoning Life-Coaching Industry. International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring 11:2, 112–123.

Bergroth, Harley & Salmenniemi, Suvi & Perheentuo, Inna & Nurmi, Johanna & Kemppainen, Laura & Tiainen-Qadir, Tatiana (2017) Terapeuttista jäljittämässä. <http://trackthera.utu.fi/2017/01/18/terapeuttista-jaljittamassa/>. Viitattu 27.2.2018.

Binkley, Sam (2011) Psychological life as enterprise: social practice and the government of neoliberal interiority. History of the Human Sciences 24:3, 83 – 102.

Cavanagh, Michael & Grant, Anthony & Kemp, Travis (2005) Evidence-based coaching: Volume 1, theory, research and practice from the behavioural sciences. Bowen Hills: Australian Academic Press.

Elliott, Antony (1996) Subject to Ourselves: Social Theory, Psychoanalysis and Postmodernity. Cambridge: Polity Press.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Foucault, Michel (1977) Discipline and Punish: The Birth of the Prison. London: Allen Lane.

Foucault, Michel (1982) The Subject and Power. Critical Inquiry 8:4, 777–795.

Foucault, Michel (2010) Seksuaalisuuden historia. Tiedontahto, Nautintojen käyttö, Huoli itsestä. Suomentanut Kaisa Sivenius. Helsinki: Gaudeamus. Ranskankieliset alkuteokset 1976 & 1984.

Foucault, Michel (2014) Parhaat. Suomentanut Tapani Kilpeläinen, Simo Määttä & Johan L. Pii. Tampere: Niin & näin. Ranskankielinen alkuteos 1994.

Foucault, Michel (2017) Kant ja moderni filosofia nykyisyyden ontologiana. Suomentaneet Juha Koivisto ja Tarmo Malmberg. Teoksessa Juha Koivisto & Markku Mäki & Timo Uusitupa (toim.) Mitä on valistus. Tampere: Vastapaino, 242–253.

Furedi, Frank (2004) Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age. London: Routledge.

George, Molly (2013) Seeking Legitimacy: The Professionalization of Life Coaching. *Sociological Inquiry* 83:2, 179–208.

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.

Giddens, Anthony (1992) *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.

Grant, Antony M. (2003) The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behaviour and Personality* 31:3, 253–64.

Grant, Antony M. (2006) A personal perspective on professional coaching and the development of coaching psychology. *International Coaching Psychology Review* 1:1, 12–22.

Grant, Antony M. (2011) *Workplace, Executive and Life Coaching: An Annotated Bibliography from the Behavioural Science and Business Literature*. Coaching Psychology Unit, University of Sydney, Australia.

Grant, Antony M. & Cavanagh, Michael J. (2004) Toward a Profession of Coaching: Sixty-Five Years of Progress and Challenges for the Future. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* 2:1, 1–16.

Grant, Antony M. & Cavanagh, Michael J. (2007) Evidence-based coaching: Flourishing or languishing? *Australian Psychologist* 42:4, 239–254.

Grant, Antony M. & Curtayne, Linley, & Burton, Geraldine (2009) Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology* 4:5, 396–407.

Green, L. S. & Oades, L. G. & Grant, A. M. (2006) Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology* 1:3, 142–149.

Hazleden, Rebecca (2003) Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts. *Journal of Sociology* 39:4, 413–428.

Hazleden, Rebecca (2004) The pathology of love in contemporary relationship manuals: The pathology of love. *The Sociological Review* 52:2, 201–217.

Hazleden, Rebecca (2011). Dragon-slayers and jealous rats: The gendered self in contemporary self-help manuals. *Cultural Studies Review* 17:1, 270–295.

Helén, Ilpo (2004) Hyvinvointi, vapaus ja elämän politiikka: Foucault’lainen hallinnan analytiikka. Teoksessa Keijo Rahkonen (toim.) *Sosiologisia nykykeskusteluja*. Helsinki: Gaudeamus, 206–236.

Helén, Ilpo (2016) *Elämän politiikat. Yhteiskuntatutkimus Foucault’n jälkeen*. Helsinki: Tutkijaliitto.

Helsingin Sanomat 9.1.2014: Psykologi runttaa elämäntaitovalmennukset: "Valmentajat kuin valelääkäreitä" <http://www.hs.fi/elama/a1389165249044>. Viitattu 9.11.2015.

Hirsjärvi & Hurme (1982) Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Holstein, James A. & Gubrium, Jaber F. (1995) The active interview. Thousand Oaks: Sage.

Huijer, Marli (1999) The aesthetics of existence in the work of Michel Foucault. *Philosophy & Social Criticism* 25:2, 61–85.

ICF (2016) 2016 ICF Global Coaching Study. Executive Summary. https://coachfederation.org/app/uploads/2017/12/2016ICFGlobalCoachingStudy_ExecutiveSummary-2.pdf. Viitattu 27.2.2018

ICF Finland (2016) ICF. <http://www.icffinland.fi/icf-finland/>. Viitattu 5.2.2016.

Illouz, Eva (2008) Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help. Berkeley: University of California Press.

Ives, Yossi (2008) What is 'coaching'? An exploration of conflicting paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring* 6:2, 100–113.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino

Jokinen, Arto (2004) Diskurssianalyysin kourissa. Sotilasteksteissä muotoutuva miehisuus. Teoksessa Marianne Liljeström (toim.) *Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta*. Tampere: Vastapaino, 191–208.

Julkunen, Marja-Liisa (toim.) (2006) Tutkimuksia yhtenäistyvistä ja erilaistuvista oppimisen ja koulutuksen poluista. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Kaisto, Jani & Pyykkönen, Miikka (toim.) (2010) Hallintavalta. Sosiaalisen politiikan ja talouden kysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus.

Kaneh-Shalit, Tamar (2017) “The goal is not to cheer you up”: Empathetic care in Israeli life coaching. *Ethos* 45:1, 98–115.

Kivivuori, Janne (1992) Psykokulttuuri: sosiologinen näkökulma arjen psykologisoitumisen prosessiin. Helsinki: Hanki ja jää.

Lasch, Christopher (1979) The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. New York: Norton.

Liljenstrand, Anne M. & Nebeker, Delbert M. (2008) Coaching services: A look at coaches, clients, and practices. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 60:1, 57–77.

Liljeström, Marianne (toim.) (2004) Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta. Tampere: Vastapaino.

Madsen, Ole Jacob (2014) The therapeutic turn: How psychology altered Western culture. London: Routledge.

Maksimainen, Jaana (2010) Parisuhde ja ero: Sosiologinen analyysi terapeutisesta ymmärryksestä. Helsinki: Helsingin yliopisto.

McGee, Micki (2005) Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life. Oxford: Oxford University Press.

Miller, Peter & Rose, Nikolas (2010) Miten meitä hallitaan. Suomentanut Risto Suikkanen. Tampere: Vastapaino. Englanninkielinen alkuteos 2008.

Mäkinen, Katariina (2012) Becoming valuable selves: Self-promotion, gender and individuality in late capitalism. Tampere: Tampere University Press.

Newnham-Kanas, Courtney & Irwin, Jennifer D. & Morrow, Don (2008) Co-Active Life Coaching as a Treatment for Adults with Obesity. International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring, 6:2, 1–12.

Noro, Arto (2000) Aikalaisdiagnoosi sosiologisen teorian kolmantena lajityyppinä. Sosiologia 37:4, 321–329.

Palmer, Stephen & Tubbs, Irene & Whybrow, Alison (2003) Health coaching to facilitate the promotion of healthy behaviour and achievement of health-related goals, International Journal of Health Promotion and Education 41:3, 91–93.

Pagis, Michal (2016) Fashioning futures: Life coaching and the Self-Made identity paradox. Sociological Forum 31:4, 1083–1103.

Rahkonen, Keijo (toim.) (2004) Sosiologisia nykykeskusteluja. Helsinki: Gaudeamus.

Rieff, Philip (1966) The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud. New York: Harper and Row.

Rimke, Heidi Marie (2000) Governing citizens through self-help literature. Cultural studies 14:1, 61–78.

Rose, Nikolas (1996) Inventing our selves. Psychology, power, and personhood. New York: Cambridge University Press.

Rose, Nikolas (1999) Governing The Soul. The Shaping of The Private Self. London: Free Association Press.

Ruusuvuori, Johanna (2010) Litteroijan muistilista. Teoksessa: Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Viitattu 30.1.2018

Saastamoinen, Mikko (2006) Yksilö, riskitietoisuus ja psykokulttuuri. Teoksessa Pertti Rautio & Mikko Saastamoinen (toim.) Minuus ja identiteetti. Tampere: Tampere University Press, 138–167.

Saastamoinen, Mikko (2010) Aktiivisen kansalaisuuden vastatulkintoja: Neuroottinen ja hylätty kansalaisuus. Teoksessa Jani Kaisto & Miikka Pyykkönen (toim.) Hallintavalta. Sosiaalisen politiikan ja talouden kysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus, 230–253.

Sahi, Salme (2006) NLP-menetelmä ja taitavuuden tutkiminen. Teoksessa Marja-Liisa Julkunen (toim.) Tutkimuksia yhtenäistyvistä ja erilaistuvista oppimisen ja koulutuksen poluista. Joensuu: Joensuun yliopisto, 386–411.

Salmenniemi, Suvi & Vorona, Mariya (2014) Reading Self-Help Literature in Russia: Governmentality, Psychology and Subjectivity. *British Journal of Sociology* 65:1, 43–62.

Salmenniemi, Suvi (2017) We can't live without beliefs: Self and society in therapeutic engagements. *The Sociological Review* 65:4, 611–627.

Schneider, Jean I. & Hashizume, Junko & Heak, Sreang & Maetani, Lisa & Ozaki, Rebecca R. & Watanabe, Denise L. (2011) Identifying challenges, goals and strategies for success for people with diabetes through life coaching. *Journal of Vocational Rehabilitation* 34:2, 129–139.

Sointu, Eeva (2012) Theorizing complementary and alternative medicines: wellbeing, self, gender, class. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

Spence, Gordon B. Grant, Anthony M. (2005) Individual and group life coaching: Initial findings from a randomised, controlled trial. Teoksessa: Michael Cavanagh, Anthony Grant & Travis Kemp (toim.) Evidence-based coaching: Volume 1, theory, research and practice from the behavioural sciences. Bowen Hills: Australian Academic Press, 143–158.

Spence, Gordon B. & Grant, Anthony M. (2007) Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology* 2:3, 185–194.

Suoninen, Eero (1999) Näkökulmia sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa: Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen: Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino, 17–36.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turun yliopisto (2018) The Puzzle of the Psyche: Therapeutic Knowledge and Selfhood in a Comparative Perspective (TheraSelf). <http://www.utu.fi/fi/yksikot/soc/yksikot/sosiologia/tutkimus/tutkimus/theraself/Sivut/home.aspx>. Viitattu 14.4.2018.

TRACKTHERA (2016) Tracking the therapeutic (2015–2019). <http://trackthera.utu.fi/about-us/what-is-trackthera/>. Viitattu 5.2.2016.

Van Zandvoort, Melissa & Irwin, Jennifer D & Morrow, Don (2009) The impact of Co-active Life Coaching on female university students with obesity. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 7:1, 104–118.

Wagland, Richard & Fenlon, Deborah & Tarrant, Ruth & Howard-Jones, Gilly & Richardson, Alison (2015) Rebuilding self-confidence after cancer: a feasibility study of life-coaching. *Supportive Care in Cancer* 23:3, 651–659.

Wright, Katie (2008) Theorizing therapeutic culture: past influences, future directions. *Journal of Sociology* 44:4, 321–336.

Yle Uutiset 26.7.2012 Suomessa työskentelee jo tuhat elämäntaidon valmentajaa. http://yle.fi/uutiset/suomessa_tyoskentelee_jo_tuhat_elamantaidon_valmentajaa/6138768. Viitattu 9.11.2015.

Yle Uutiset 3.2.2015 Elämäntaitovalmennus siirtyi yliopistoon – Life coachingista halutaan akateemisesti uskottava http://yle.fi/uutiset/elamantaitovalmennus_siirtyi_yliopistoon_life_coachingista_halutaan_akateemisesti_uskottava/7775593. Viitattu 9.11.2015.

LIITE 1 Haastattelurunko (valmentajat)

TAUSTATIEDOT

- Ikä
- Sukupuoli
- Mitä nimikettä itse käytät itsestäsi? Miksi?
- Kauanko olet ollut valmentajana? Miten päädyit valmentajaksi?
- Koulutus? Sekä muu että valmennukseen liittyvä

YLEISTÄ VALMENNUKSEN SISÄLLÖSTÄ/KÄYTÄNNÖISTÄ

- Mitä valmennus konkreettisesti sisältää?
- Mistä ja miten aloitetaan?
- Minkälaisia vaiheita/harjoituksia/keinoja? Mihin nämä perustuvat?
- Oletko itse painottunut valmentajana tiettyihin osa-alueisiin? Onko osa-alueita, joihin et tarjoa valmennusta?
- Kauanko valmennus kestää?
- Mitä valmennus maksaa?

VALMENNUKSEN SYYT

- Minkälaisista syistä ihmiset hakeutuvat valmennukseen?
- Minkälaisia teemoja useimmiten käydään läpi?
- Ketkä omasta mielestäsi hyötyisivät valmennuksesta? Ketkä eivät?

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

- Mitä valmennuksessa tavoitellaan?
- Milloin valmennus on mielestäsi onnistunut?
- Millaisiin ongelmiin valmennus pystyy vastaamaan? Miten?
- Millaisiin ongelmiin valmennus ei mielestäsi pysty vastaamaan?

VALMENNUKSEN PERIAATTEET JA NÄKEMYKSET HYVÄSTÄ ELÄMÄSTÄ

- Millaisille periaatteille valmennus rakentuu? Mitkä ovat tärkeimmät periaatteet?
- Millainen on valmentajan rooli? Entä valmennettavan?
- Minkälaiseksi kuvailisit hyvää elämää tai elämäntaitoa? Minkälaisista asioista se koostuu? Minkälainen on näiden suhde?
- Miten lähestyisit valmennuksessasi esimerkiksi työttömyyttä?
- Kuinka pitkälle uskot, että asiakas voi itse vaikuttaa ongelmien ratkaisuun?
- Onko ongelmia, joihin yksilö ei voi itse vaikuttaa?

LIITE 2: Haastattelurunko (asiakkaat)

TAUSTATIEDOT

- Ikä
- Sukupuoli
- Ammatti/koulutus

TAUSTAA VALMENNUKSESTA

- Miten kuulit ensimmäisen kerran valmennuksesta?
- Miten päädyit valmennukseen?
- Miksi hakeuduit valmennukseen?
- Millaisia ennakkoajatuksia sinulla oli valmennuksesta ennen sinne hakeutumista?

VALMENNUKSEN SISÄLLÖSTÄ

- Mitä valmennuksessa tapahtui?
- Mistä aloitettiin?
- Minkälaisia harjoituksia valmennus sisälsi?
- Painotettiinkö tiettyjä osa-alueita?
- Kuinka pitkään valmennus kesti?
- Mitä valmennus maksoi?

VALMENNUSKOKEMUS

- Millainen kokemus valmennus oli?
- Koitko että valmennuksesta oli hyötyä/haittaa? Millaisiin asioihin ja millä tavalla?
- Mitkä olivat keskeisimmät asiat, jotka valmennuksesta jäivät käteen?
- Mitä valmennuksessa tavoiteltiin? Millaisin keinoin?
- Aiotko mennä uudestaan?
- Muuttuivatko ennakkoajatuksesi, miten?

NÄKEMYKSET VALMENNUKSESTA YLEISESTI

- Millaisiin asioihin valmennus omasta mielestäsi pystyy vastaamaan ja millaisiin taas ehkä ei?
- Kenelle suosittelisit valmennusta? Ketkä mielestäsi valmennuksesta voisivat hyötyä ja ketkä eivät?
- Miksi uskot valmennuksen yleistyneen? Miksi elämäntaitovalmennusta ylipäättään mielestäsi tarvitaan?

ELÄMÄNTAITO

- Minkälaiseksi kuvailisit hyvää elämää tai elämäntaitoa? Mihin elämäntaitoa tarvitaan?
- Kuinka paljon ajattelet itse voivasi vaikuttaa elämäsi suuntaan?
- Kuinka pitkälle ihminen voi itse vaikuttaa ongelmiansa ratkaisuun tai elämänsä kulkuun, esimerkiksi juuri valmennuksen kautta?
- Onko ongelmia, joihin yksilö ei voi mielestäsi itse vaikuttaa?

LIITE 3: Haastattelusopimus

HAASTATTELUSOPIMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERÄYSTÄ VARTEN

Tutkimus on pro gradu -tutkielma, joka toteutetaan Tampereen yliopiston Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikössä sosiologian pääaineeseen. Se tarkastelee elämäntaito- ja elämäntaitovalmennusta ja erityisesti käsityksiä hyvästä elämästä, elämäntaidosta sekä yksilön roolista elämänsä hallinnassa. Tutkimusta varten haastatellaan elämäntaito- ja elämäntaitovalmentajia sekä valmennukseen hakeutuneita henkilöitä.

Haastattelut nauhoitetaan, jonka jälkeen ne kirjoitetaan nauhalta puhtaaksi tekstiaineistoksi. Valmiista tekstiaineistosta poistetaan kaikki henkilö- ja tunnistetiedot. Lopullisessa tutkimuksessa asiat raportoidaan niin, että tutkittavia tai muita haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voi välittömästi tunnistaa. Tutkimuksen valmistuttua aineistot tuhoetaan. Haastattelut ovat siis täysin luottamuksellisia ja anonyymejä eikä niitä käytetä muuhun kuin tutkimustarkoitukseen.

Aika ja paikka: _____

Anna Nieminen

Haastateltavan allekirjoitus

nieminen.anna.i@student.uta.fi